





## مک‌کوش برکت تجربیین

ابراهیم کاشمری

## پاکستان همسایه ما

**قتل عام** بیش از ۱۵۰ نفر دانش آموز و معلم در مدرسه‌ای در پیشاور پاکستان توسط تروریست‌های «تحریک» از گروه طالبان پاکستان، مردم و دولت این کشور را چنان آشفته و شوک‌زده کرد،است که رسد که نواز شریف رئیس دولت در سخنانی خود گفت: پاکستان بعد از این فاجعه وارد دوره جدید و خاصی شده است، بطوری که کشور را می‌توان قبل و بعد از کشتار فرزندان ما توسط گروه تروریستی طالبان متفاوت دیدو-ارزیابی کرد. دیروز بعد از چند هفته بررسی امنیتی و سیاسی کشتار در مدرسه پیشاور، سران دولت و ارتش و همه احزاب و گروه‌های سیاسی به ریاست نوازشریف تشکیل جلسه دادند و برنامه ملی برای مبارزه با تروریسم در پاکستان را اعلام کردند. در این برنامه، با پلنو سکوت ماندن حکم اعدام تروریست‌ها اجرای این حکم برای دو سال آینده تجدید شد و به این ترتیب، نزدیک به صد نفر از اعضای طالبان که اکنون در زندان‌های پاکستان به سر می‌برند، در لیست اعدام قرار گرفته‌اند.دو واکنش پس از این تصمیم دولت پاکستان در داخل و خارج این کشور دیده شد:

۱- گروه‌های مدافع حقوق بشر و برخی از رسانه‌ها و شخصیت‌های حقوقی پاکستان، این اقدام را **عجولانه و انتقام‌جویانه** نامیدند به این معنی که این کار آتش تروریسم را در پاکستان شعله‌و تر خواهد کرد اگرچه ایی بر خشم عمومی مردم پاکستان خواهد بود، اما امنیت پایدار برای کشور را به همراه نخواهد داشت. در خارج از پاکستان بخصوص در آمریکا و اروپا که بمب‌های از جماع حقوق بشر، اصل حکم اعدام را برود می‌شمارند ضمن رد این تصمیم دولت نواز شریف، آن را مغایر با حقوق بین‌المللی خواندند.

۲- اعلام تجدید نظر دولت درباره اجرای احکام اعدام مورد استقبال عموم مردم پاکستان قرار گرفته است و این امر موجب تقویت دولت نواز شد. مورد تأیید ارتش، دولت و همه احزاب سیاسی مردم و مخالف دولت نواز شریف است. بخصوص که از این پس برای تروریست‌های طالبان دادگاه نظامی تشکیل خواهد شد و این دادگاه مسئولیت رسیدگی قضایی به جرایم تروریستی را پیدا کرده است.

مبارزه همه جانبه با تروریسم در پاکستان مورد دیگری از تصمیم‌گیری نشست ملی به ریاست نواز شریف بود. گروهی در پاکستان می‌گویند که اعلام مبارزه با تروریسم تا سویی نواز شریف شعار سیاسی برای آن‌هاست چرا جامعه پاکستان است و هنوز اراده‌ی قوی برای انجام آن در ارتش و دستگاه امنیتی پاکستان دیده نمی‌شود. ارتش و دولت نواز شریف به بزرگی از عملیات تروریستی گروه تحریر طالبان پاکستان خورده‌اند، میزان ناراضی‌ها در خصوص عومی مردم و ناامنی عمومی را بسیار بالا برده است. ارتش پاکستان البته هر ارتش یا نیروهای مسلح، هر کشور دیگر، به پایداری قدرتمند نظامی و امنیتی خود زنده است. آنچه که قوت‌ماب بیش از ۱۵۰ دانش آموز و معلم، آن‌هم در حال مدرسه‌ای وابسته به ارتش به وجود آورده شکست قدرتمندی و «لایه» از ترش و دستگاه امنیتی پاکستان است از این رو، سران ارتش می‌خواهند هر سه برعتر آن را ترمیم کنند. نشان دادن صلابت نظامی، مسئولیت‌انجامی را پاکستان است. یکی از کارشناسان سیاسی مسائل افغانستان و پاکستان در بررسی و نقد همه‌انجاری در پیشاور می‌نویسد: واقعیت این است که آنچه طی چند وقت اخیر در وزیرستان می‌گذرد را می‌توان به عنوان اصلی‌ترین دلایل این حملات تجاری دانست. باید یادآور شد که پس از سفر راجل شریف، فرمانده ارتش پاکستان به پاکستان و بر اثر تقوا قول داده کمک‌های آن کشور به ارتش پاکستان، به نظر می‌رسد ارتش این کشور نیز متعهد شده است که تلاش بیشتری را در مبارزه با طالبان صورت دهد. اکنون نیز شهادت آن هستیم که ارتش پاکستان طسی همه‌های اخیر حملات به شدت هدفمندش را علیه طالبان به خصوص در وزیرستان انجام داده است و در چند روز اخیر نیز تعدادی از سران طالبان پاکستان کشته شده‌اند. این عمل ارتش پاکستان نوعی حسن ائتمافیجوبی در میان طالبان پاکستان به وجود آمده است و با اقدامی که در پیشاور انجام داد، خواست اعلام کند طالبان می‌تواند در شهری که کاملاً تحت کنترل ارتش پاکستان است نیز عملیات انتحاری انجام دهد. از سوی دیگر، نگرانی اصلی طالبان این است که ارتش پاکستان را بر یکبار سر مبارزه با آنها به تفاهم رسیده و همچنین نگران این موضوع است که پاکستان با همکاری نیز به تفاهم برسد. از همین‌رو این موضوع منجر به رویارویی جدی‌تری میان طرفین خواهد شد. به هر ترتیب واقعیت این است که تحرک طالبان اکنون تجزیه شده است و بخشی از این گروه وارد مذاکره با دولت پاکستان شده‌اند، بخشی دیگر نیز از مبارزه با دولت نوازشریف کناره‌گیری کرده‌اند. اکنون فقط آن بخشی از تحریر طالبان درحال مبارزه با دولت پاکستان است که به ملاطف‌الله به عنوان فردی با اعتقادات به شدت سرخشته وابستگی دارد. در پاکستان نگاه می‌که وجود دارد این است که افغانستان در تلاش برای حمایت ارتش پاکستان در گروه حقتانی در افغانستان. از ملاطف‌الله در پاکستان نیز حمایت می‌کنند: طرحی که حامد کرزئی در زمان ریاست جمهوری‌اش برای مقابله با اقدامات ارتش پاکستان از افغانستان یادداشت

بد دیگر از مصوبه برنامه ملی برای مبارزه با تروریسم در پاکستان، بازرسی و ارزیابی مدارس اسلامی (یا مکتب‌های طالب) در پاکستان است. در طول سال‌ها از رشد گروه طالبان در افغانستان و پاکستان، بسیاری نوشته‌اند و گزارش تحقیقی ارائه داده‌اند که مرکز تعلیم گروه‌های تروریستی پوهوزه تفکر طالبانی، مدارس بهرام اسلامی یا مکتب‌خانه‌های طلاب دینی در پاکستان است. این مدارس با پوهجه مالی سعودی‌ها و تاجیک‌های که با پوه پوزوه علیه تبعیض تندوین کردند، اداره و مدیریت می‌شود. دستگاه امنیتی و دولت‌ها در پاکستان به هم‌شدارها و گزارش‌ها درباره خطر این مدارس چندان توجهی نمی‌کردند و دلارهای نفتی سعودی، ایدئولوژی تروریستی را در این مدارس تدریس و تعلیم می‌دهند. اکنون که حملات انتحاری طالبان به دولت‌ها و جماعه پاکستان گمانه است، درست، بازرسی و ارزیابی این مدارس یا مکتب‌خانه‌های طالب در دستور کار دولت پاکستان قرار گرفته است. در شناسایی ۷ نفر از گروه تحریر طالبان که پاکستان به شدت عام‌کشتار در مدرسه پیشاور را رقم زدند، معلوم شده است که آنها در این مدارس آموزش دیده‌اند

واقعیت این است که دستگاه اطلاعاتی – امنیتی پاکستان به شدت آلوده به دلارهای نفتی سعودی‌ها و اماراتی‌ها است. پاکستان با همکاری مالی است که سیاست اجرایی سعودی‌ها در افغاناستان تدریس و آموزش داده می‌شود. دولت پاکستان سال‌ها سیاست است که از این امور اطلاع دارد و می‌داند که ایدئولوژی انتحاری برای طالبان را سعودی‌ها ساخته و پرداخته می‌کنند. پاکستان کشور همسایه ایران است که همواره در پیانام کشور برود می‌دهد. اما دستگاه اطلاعاتی و امنیتی پاکستان در برابر حملات تروریستی گروه‌هایکی که در داخل پاکستان آموزش می‌بینند و هرچند یکبار به مرزهای شرقی ایران حمله تروریستی می‌کنند و موجب کشتار می‌شوند، کمتر بر خورد جدی داشته است. اکنون از موجب همین آموزش‌ها که با دلارهای نفتی سعودی‌ها و امارات تهیه می‌شود، پاکستان در درون دچار آفت تروریسم شده است. آنچه که امروز دولت نوازشریف برای مبارزه علیه تروریسم است، خواهی ايجاد دهد، اگر چه این امر مورد تأیید و پذیرش ملی ایران و پاکستان است. در این مسیر برای کردن موفقیت، همکاری دولت‌های سه کشور همسایه، ایران، پاکستان و افغانستان نیازی ضروری است که باید این همکاری به‌صورت نظام یافته تحقق پیدا کند.

## توضیحات اداره کل دیپلماسی رسانه‌ای

## وزارت امور خارجه درباره نامه ظریف

اداره کل دیپلماسی رسانه‌ای وزارت امور خارجه در توضیح نامه محمد جواد ظریف وزیر خارجه کشورمالی خطاب به همتایان خود در کشورهای مختلف جهان اعلام کرد:این نامه در ۱۷ به طور جداگانه خطاب به تمامی وزرای امور خارجه جهان (به استثنای رژیم اشغالگر قدس) تنظیم شده است.
ظریف در توضیح این نامه آمده است: «این نامه با هدف تسهیل سفرهای جمهوری اسلامی ایران به مقاصد عالی ارسال‌شده است. وزیر امور خارجه ایران طی نامه‌ای جداگانه به وزيران امور خارجه کشورهای مختلف جهان، مواضع اصولی جمهوری اسلامی ایران در باره مذاکرات هسته‌ای از تشریح کرده.

محمدجواد ظریف وزیر امور خارجه ایران

## نشانه‌گیری

بقیه از صفحه اول دستگاه‌های کارشناسی و اجرائیات است و آنها هرگز نباید از این مسئولیت‌سانه خالی کنند. طبعاً مقامات عالی کشور با اهدافی عالی خواهان جمعیتی‌سانه می‌فانل، فراترقتند و شادابند. خدای خالی کردن مسئولان دولتی و اجرایی از وقت کارشناسی و هدف‌گیری دقیق برای اجرای این سندها، به‌سکّن است به ساده‌انگاری و یکسان‌نگری منجر شود که خدای ناکرده، به جای افزایش جمعیت‌فعال و فرهنگ‌جامعه، همانگونه که فرمانده محترم نیروی انتظامی اشاره کرده است، به رشد جمعیت‌کانون فقر، جرم و اعتیاد تبدیل‌شود و نتیجه‌ی همگوس بدهد. اگر این اتفاق می‌افتد، قطعاً باید کارشناسی و مدیریت مبنایی کشور مفصلرد.

## بقیه از صفحه اول

دستگاه‌های کارشناسی و اجرائیات است و آنها هرگز نباید از این مسئولیت‌سانه خالی کنند. طبعاً مقامات عالی کشور با اهدافی عالی خواهان جمعیتی‌سانه می‌فانل، فراترقتند و شادابند. خدای خالی کردن مسئولان دولتی و اجرایی از وقت کارشناسی و هدف‌گیری دقیق برای اجرای این سندها، به‌سکّن است به ساده‌انگاری و یکسان‌نگری منجر شود که خدای ناکرده، به جای افزایش جمعیت‌فعال و فرهنگ‌جامعه، همانگونه که فرمانده محترم نیروی انتظامی اشاره کرده است، به رشد جمعیت‌کانون فقر، جرم و اعتیاد تبدیل‌شود و نتیجه‌ی همگوس بدهد. اگر این اتفاق می‌افتد، قطعاً باید کارشناسی و مدیریت مبنایی کشور مفصلرد.

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس مجلس شورای اسلامی در ادامه سفر خود به عراق، دیروز به سلیمانیه و بغداد رفت.

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان

رئیس‌جمهوری پاکستان



## فیلم اولی‌های جشنواره فجر معرفی شدند



اسامی فیلم‌های بخش مسابقه نگاه نو سی و سومین جشنواره بین‌المللی فیلم فجر اعلام شد.

به گزارش ایسنا،با توجه به جلسه جمعه بندی نهایی هیات انتخاب بخش مسابقه نگاه نو در صبح جمعه (۵دی ماه)، اسامی فیلم‌های بخش نگاه نو سینمای ایران اعلام شدند.با نر گزارش ارتباطات و اطلاع رسانی سی و سومین جشنواره بین‌المللی فیلم فجر،اسامی فیلم‌های بخش مسابقه نگاه نو (فیلم اول) به شرح زیر است:احتمال باران اسیدی (بهتاش صناعی‌ها)، بدون مرز (امیر حسین عسگری)، جامه‌دران (حمیدرضا قیطی) ، چاقی (راما قویدل)، چهارشنبه ۱۹ آبان (وحید جلیوند)، حکایت عاشقی (احمد رمضان زاده)، در دنیای تو ساعت چند است؟ (صفی‌زودانیان)، دو (سپیدال گلستانی)، ماهی سیاه کوچک‌لو (مجید اسماعیلی)، ناهید (آیدا پناهنده)، نزدیکتر (مصطفی احمدلی)

۲ فیلم انیمیشن "مبارک" به کارگردانی محمدرضا نجفی امامی و "شاهزاده روم" ساخته هادی حشمتیان از نظر هیات انتخاب شایستگی حضور در بخش مسابقه نگاه نو را دارند.اما به دلیل اینکه داور وی آثار انیمیشن با داور سایر آثار منتخب هم سنخ نیست لذا آثار انتخاب پیشنهاد کرده دو فیلم مذکور به عنوان خارج از مسابقه نمایش داده شوند و به دلیل کیفیت بالا و مطلوبشان جداگانه مورد تقدیر قرار گیرند.به گزارش ایسنا،سرور محمد رحمانی، احمد امینی، حسین کریمی،محمدرسیل پاشه آهنگر،محمداحسانی،مجیدرضا پادان و بهنام بهزادی هیات انتخاب آثار بخش سینمای ایران را تشکیل می‌دهند.

## جهانگیر بهروز، روزنامه نگار پیشکوت

## در گذشت

جهانگیر بهروز، روزنامه‌نگار پیشکوت، دیروز در هشتاد و سالگی پس از بیماری در لندن درگذشت.بخشی از خاطرات وی در سال ۱۳۹۱ به صورت باورقی در روزنامه‌اطلاعات به چاپ رسید. پیکرجهانگیر بهروز درلندنتسبیع وبه خاک سپرده خواهد شد.مراسم بزرگداشت وی نیز در تهران برگزار می‌شود. روزنامه‌ه اطلاعات درگذشت این روزنامه نگار پیشکوت را به خانواده و بستگان وی تسلیت می‌گوید.



## برپایی مراسم اختتامیه جشنواره نمایش نامه خوانی

## در فرهنگسرای ابن سینا

مراس اختتامیه، نخستین جشنواره نمایش نامه خوانی که با رویکرد کلی ارتقای فرهنگ و تثبیت هنر نمایش در خانواده‌های تهرانی، در تابستان و پاییز ۹۳ برپا شد، یک شنبه ۷ دی ساعت ۱۷ و ۳۰ دقیقه در فرهنگسرای ابن سینا برگزار می‌شود.
به گزارش روابط عمومی فرهنگسرای ابن سینا،حمایت از جریان نمایش نامه خوانی و گروه‌های نمایشی، ارتقای جایگاه تئاتر در زندگی شهروندان، ارتقای اخلاقی شهروندی و ترویج فرهنگ مهرپای با استفاده از زبان نمایش از جمله اهداف هرگزایی این جشنواره بوده و با موضوع آزاد پرگزارنده و متون ارسالی با موضوعات مهرپای اخلاق مهرپای در خانواده، محیط زیست شهری، هویت ملی و مشارکت شهروندان در سالم سازی زندگی شهری با نگاهی ویژه توسط داوران بررسی شد.
تعداد ۶۰ متن نمایشی برتر به مرحله نهایی راه افتند که تاکنون ۱۱ ها از ۲۶ مهر لغایت ۶دی در سالن فرهنگسرای ابن سینا اجرای عمومی داشته‌اند.
علاقتمندان برای شرکت در این آیین اختتامیه می‌توانند به دبیر خانه آن به نشانی شهرک قدس فاز یک خیابان ایران زمین شمالی فرهنگسرای ابن سینا مراجعه و برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۸۳۶۶۳۶۶ تماس بگیرند.

## گیتاه فرهنگنی

## استعفا مدیر کل هنرهای نمایشی پذیرفته شد

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در نامه ای خطاب به "علی مراد خانی" معاون امور هنری اش با استعفا "حسین طاهری" مدیر کل هنرهای نمایشی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی موافقت کرد.

به گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، در بخشی از این نامه آمده است:جناب آقای مرادخانی لطفاً تا تعیین مدیر کل جدید، برای اداره کل هنرهای نمایشی سرپرستی مشخص کنید.

## مراسم چهلمین مرتضی پاشایی بر گزار شد

مراسم چهلمین روز درگذشت مرتضی پاشایی – خواننده – در حالی برگزار شد که ساعتی پیش از آغاز رسمی آن مردم در قطعه هنرمندان بهشت زهرا (س) جمع شده بودند.

به گزارش ایسنا، جمعی از دوستداران مرتضی پاشایی از ساعتی پیش از آغاز مراسم، در قطعهی هنرمندان بهشت زهرا (س) حضور یافتند و با خواندن قطعاتی از این هنرمند درگذشته، با خانواده‌ی او همدردی کردند.

در این مراسم که با اجرای علی ضیاء – مجری تلویزیون – همراه بود، عمومی مرتضی پاشایی پشت تریبون قرار گرفت و گفت: من از طرف خانواده‌ی زودیدام مرتضی پاشایی از همه شادم مردم قدردانی می‌کنم. این مردم بسیار بزرگوار، هنر دوست و هنرمند هستند.

عمومی مرتضی پاشایی همچنین گفت: چرا و چه شد که مرتضی این گونه بین مردم عزیز شد... دلپیش این است که او چند ویژگی داشت: در وهله‌ی نخست، او یک هنرمند مردمی بود و همیشه برای مردم و نه برای چیزی دیگری می‌خواند البته بیشتر هنرمندان همین‌طور هستند. یکی از مداحان اهل بیت (ع) در این مراسم به مدیحه‌سرایی پرداخت. همچنین پدر مرتضی پاشایی قدایی بر سر مرگ پدرش، مدیحه‌سرایی و از حضار آن در این مراسم قدردانی کرد.

مرتضی پاشایی، صبح روز جمعه (۲۳ آبان‌ماه) در بیمارستان بهمن تهران از دنیا رفت و پیکرش ۱۵ آبان‌ماه از مقابل تالار وحدت تسبیع شد و غروب همان روز در قطعه هنرمندان بهشت زهرا (س) آرام گرفت.

## نمایشگاه نقاشی «در جستجوی نغمه های زندگی»

## در گالری ایده پاریس

نمایشگاه نقاشی با عنوان «در جستجوی نغمه های زندگی» آثار لادن علیی از ۵ دی در «گالری ایده پاریس» برگزار می‌شود.

نمایشگاه "در جستجوی نغمه های زندگی" شامل ۲۳ اثر از این هنرمند است که با تکنیک آبرنگ کار شده است. در این آثار هنرمند تصویری از طبیعت و مناظر روستایی را به نمایش گذاشته است.

این نما یشگاه تا ۱۰ دی هر روز از ساعت ۱۷ الی ۲۰ در گالری ایده پاریس به نشانی خیابان شریعی، خیابان کلاهدوز، کوچه اله وردی آذر، شماره ۲۸ پذیرای علاقه مندان و هنر دوستان است.

## پذیرش ۴۰۰ هزار دانشجو در دوره کاردانی

## دانشگاه جامع

سرپرست دانشگاه جامع علمی کاربردی از پذیرش ۲۰۰ هزار دانشجو در دوره کاردانی فنی و کاردانی این دانشگاه خبر داد.

مسعود شفیعی سرپرست دانشگاه جامع علمی کاربردی در گفتگو با فارس، بیان اینکه ثبت‌نام برای شرکت در پذیرش دوره کاردانی فنی و کاردانی در پذیرش آموزش مهارتی بهمن ماه سال ۹۳ دانشگاه جامع علمی کاربردی از روز دوشنبه اول دی مامال ۹۳ آغاز شده است، گفت: ثبت‌نام این دوره از طریق شبکه اینترنتی سازمان سنجش آغاز شده و دوشنبه ۵ دی ماه پایان می‌پذیرد.وی با بیان اینکه دانشگاه جامع علمی کاربردی بیش از هزار مرکز وابسته به صنعت دارد، خاطر نشان کرد: در این دوره پذیرش دانشجو مالاک معدل داوطلبان است.

به گفته سرپرست دانشگاه جامع علمی کاربردی ۶۰ درصد از پذیرش دانشجو در دوره‌های کاردانی فنی و کاردانی حرفه‌ای مختص سفلان و

۸۰ درصد مختص سایر داوطلبان است.

## نمایشگاه آثار خوشنویسی اسرافیل شیرچی در فرهنگسرای نیاوران گشایش یافت

مراسم گشایش نمایشگاه خط اسرافیل شیرچی خوشنویس ایرانی، دیروز در گالری شماره یک فرهنگسرای نیاوران گشایش یافت. شیرچی متولد ۱۳۳۱ بابل و فارغ‌التحصیل دانشکده هنرهای زیبای دانشگاه تهران و مدرس انجمن خوشنویسان ایران است. وی تاکنون در نمایشگاه‌های انفرادی و جمعی بسیاری در ایران و خارج از کشور شرکت کرده است که از آن جمله می‌توان به این نمایشگاه‌ها اشاره کرد: گالری سیحون، گالری سبز، نگارخانه برگ، فرهنگسرای نیاوران، موزه صنعتی کرمان، گالری کوبر فرستجان، دانشگاه پلی تکنیک لوزان، نیوجرسی، دانشگاه کلمبیای نیویورک، دانشگاه هاروارد، دهلی نو، مونیخ، عشق آباد، اوکراین، فرانسه، اتحادیه اروپا، مرکز فرهنگ و هنر دبی و ...

از جمله آثار منتشر شده وی نیز می‌توان به این عناوین اشاره کرد: سیماي رستم در شاهنامه فر دوسپی، شهریار شهر غزل، شرح مجموعه گل، قاب شکسته، حلقه عشق، گلبانگ حافظ، آواز شقایق، اسرار ازله، گل‌گذاران مولوی، باران عشق، اصول و مبانی خط ایران، مجموعه آثار کتاب سلطانی و ...

اسرافیل شیرچی در بخشی از مجموعه‌ای که به مناسبت برپایی نمایشگاه اخیر به چاپ رسیده نوشته است: «مرا می‌توانید در لابلای جذب شورانگیز دست‌افشانی شاه‌نامه‌ی خدای سبحان در ورج‌جذباترین کتاب آسمانی ما قرآن از روزن کاهنگلی یواژه‌های قدسی عشق ببینید.»

در ابتدا، به دعوت کتابدار مجری برنامه عباس سجادی، مدیر فرهنگسرای نیاوران به حضور خیرمداد رفت. وی افزود: در وهفته‌ای که این نمایشگاه برپا قرار خواهد بود، به شما نوید خواهم داد که بر نامه‌های جنبی هنری در این مکان فرهنگی هنری برگزار شود. وی در ادامه گفت: این تابلوها، حاصل نیک‌اندیشی و هنر شخصیت دوست‌داشتنی اسماعیل شیرچی است که در واقع می‌توان گفت پیوند اخلاقی و هنر است. او اخلاق را در هنر پررنگ کرده است و از این جهت باعث افتخار ایرانیان است.

سلحشور هنرمند خوشنویس در این جلسه گفت: در این جلسه شاهد هستم که همه عزیزان لیختد ر لب دارند و این باعث تبادل انرژی است. این انرژی به واسطه هنر است و جقدر خوب است که ما بتوانیم این هنر را تجلی بخشیم در مطبوعات در تلویزیون و رادیو، همانگونه که برای ورزش ارزش قائل شدیم و همیشه یکی از شبکه‌های رادیو و تلویزیون دوازده ورزش است. بتوانیم برای هنر هم شبکه‌ای داشته باشیم. ورزش بسیار زیباست و جوانان و نوجوانان در آنجا انرژی خود را نشان می‌دهند ولی آتش این انرژی صرف مسائل آندیشمندان و مسائل هنری و فرهنگی نشود و وابسته است که ما هم در تلویزیون چنین فرصتی را برای هنر داشته‌باشیم.

سپس دکتر عباس آخوندی وزیر راه و شهرسازی گفت: آنچه مهم است این است که هنر آثار یک تمدن، تفکر و فلسفه است. همه مفاهیم یک تمدن هرگاه در قالب هنر تجسم شود می‌تواند جاودانه شود و گر نه همه مفاهیم، در مراحل جنبی خود منقرض می‌شود. یعنی چیزی که بتواند در قالب هنر تجلی پیدا کند، می‌تواند جاودانه شود. آنچه ما از یاکان خود داریم فقط آثاری است که تجسم هنری پیدا کرده‌اند. آثار مقدمه‌ای برای زیبایی در هنر کاری باقی می‌مانند.

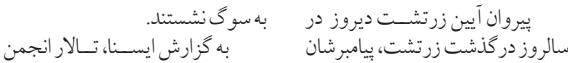
وی با اشاره به مؤانست خود با استاد شیرچی گفت: در سال ۱۳۸۷ من را با عنوان سلام نوشته بودم که اسرافیل شیرچی عزیز آن را به کار هنری تبدیل کردند.

۳۹۹ قطعه شی تاریخی و ارزشمند از محوطه تاریخی خوروی در محدوده ساوجبلاغ پس از ۳۳ سال دعوی حقوقی با بلژیک به ایران و سپس به موزه ملی ایران منتقل شد.

به گزارش ایسنا، پرواز ایرانی‌ایر که حامل ۱۳ جعبه حاوی ۳۹۹ اثر تاریخی بود، پنجشنبه

شعب وارد فرودگاه مهرآباد شد. این اشیایی از ۴۰ سال پیش به طور غیرقانونی از کشور خارج شده بود.

در سال ۱۳۴۴ یک خانم فرانسوی به نام «ولف کاریوس» پس از ازدواج با یک فرد ایرانی به نام پروفسور ملکی و با گرفتن ملیت ایرانی از طریق یک پدیمان بلژیکی، از اقوام نامبرده (ملکی) ۳۹۹ قلم شی و آثار باستانی کشف شده از ناحیه «خوروی» متعلق به ۳۰۰۰ تا ۳۵۰۰ سال قبل را که توسط دو باستان‌شناس ایرانی و خارجی کاش شده بود، را به مرز و کشور خارج کرد اما پس از این که دولت ایران



پروان آیین زرتشت دیروز در

سالروز درگذشت زرتشت، پیامبرشان

به سوگ نشستند.

به گزارش ایسنا، تالار انجمن

## گیتاه آمی‌دهنی

## امریه سربازی دانشگاه صنعتی شریف

## برای فارغ التحصیلان نخبه

دانشگاه صنعتی شریف با مساعدت ستاد فرماندهی کل قوا، برای رفع نیازهای تخصصی خود تعداد ۳۱ نفر از فارغ التحصیلان نخبه را از طریق امریه سربازی پس از طی دوره آموزشی جذب می‌کند.

به گزارش مهر، دانشگاه صنعتی شریف در نظر دارد با مساعدت ستاد فرماندهی کل قوا برای رفع نیازهای تخصصی خود در آزمایشگاه‌ها و کارگاه‌ها و سایت‌های کامپیوتری و همچنین انجام پروژه‌های پژوهشی، تعداد ۳۱ نفر از فارغ التحصیلان نخبه را به شرح زیر از طریق امریه سربازی پس از طی دوره آموزشی جذب کند.

دانشکده های مهندسی عمران، مهندسی برق، مهندسی و علم مواد، شیمی، فیزیک، علوم ریاضی، مهندسی هوافضا، مهندسی صایع، مهندسی شیمی و نفت، مهندسی کامپیوتر هر کدام ۱ نفر، معاونت آموزشی و تحصیلات تکمیلی (پرژیس های دانشگاه) ۲ نفر و معاونت پژوهش و فناوری (پژوهشکده ها) ۳ نفر

علاقتمندان می‌توانند جهت تکمیل فرم و تسلیم مدارک به این واحد مراجعه کنند. داوطلبان باید دارای برگ اعزام بدون مهر غیبت بوده و حداقل در یک مقطع تحصیلی دانش آموخته دانشگاه صنعتی شریف باشند. گزینش نهایی براساس مصاحبه و بررسی سوابق تحصیلی و وضعیت ناهل و پس از احراز صلاحیت عمومی داوطلبان صورت خواهد گرفت.



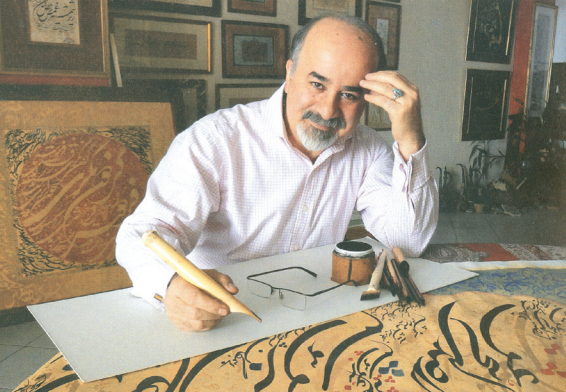
## نمایشگاه آثار خوشنویسی اسرافیل شیرچی در فرهنگسرای نیاوران گشایش یافت



مفهوم هنر وقتی روی یک موضوع می‌نشیند، آن کار جلوه دیگری پیدا می‌کند.

سید محمود دیگر سخنران این محفل معنوی و هنری بود که گفت: واقعیت این است که هنر خوشنویسی، هنر آرامش، طمأنینه و خلوت است و آنچه که با دیدن این تابلوها در جان و قلب خود احساس می‌کنیم، انعکاسی از خلوت و آرامش و سیر معنوی شخصی اسرافیل شیرچی.

سالماتست که رفیق و همدم شیرچی بوده‌ام در سفر و حذر و از هم نفسی او برخوردار بودم. دیدن تایش همه ایا آرامش این تابلوها برای من عجیب نیست چون در روحيات او سراغ دارم.



وی افزود: نکته بعدی پیوند خوشنویسی و شعر فارسی است. او با شعر فارسی سرویسری داشته است و او قدم جدی‌تری در این زمینه برداشته است چرا که با بزرگان ادبیات و شعر ایران رفیق بوده است، با بارها رفت و آمد و نشست و برخاست با او شاعرانی چون شاملو، اخوان و مشیری را شاهد بودم. می‌دلم که اسرافیل با ناصر حریری از بابل می‌آمدند و همسفر و همسفر بوده‌اند.

تأثیر سلوک آن شاعران در جام جهان‌بین تابلوهای او نمودار است و اختصاص به شعر معاصر دارد. بیشتر خوشنویسی، که از حوزه ادبیات معاصر بوده و این پیوند

شعر معاصر و خوشنویسی، یکی از پایه‌گذارانش، اسرافیل شیرچی است.

نکته بعدی، سلوک او با شاعران است جمع حاضر گواهند که ایشان با بزرگان

موسیقی و ادبیات نشست و برخاست داشته است. سخت است انعکاس شعر معاصر

در موسیقی و خط امام اسرافیل شیرچی راه‌های سخت را خیلی خوب درنور دیده است.

سهیل محمودی در پایان یک رایعی را به اسرافیل شیرچی تقدیم کرد:

نقشی بزن که خاطره‌ها را رصد کنی

ما را برای آینده بسودن، مدد کنی

## آثار باستانی با قدمت چند هزار ساله به ایران بازگردانده شد



اختیار باستان‌شناسان قرار می‌گیرد. معاون رئیس جمهور همچنین اظهار کرد: قرار دهد.او همچنین دربارهی ارزش گذاری آثار تاریخی «خوروی» اظهار کرد، آن‌ها قابل

موزه ملی ایران منتقل شد.

وزارتشیتان در خیابان میرزا کوچک خان تهران میزبان پیروان آیین زرتشت بود که به مناسبت سالروز درگذشت

زرتشت پیامبر گردهم آمده و برای وی سوگواری می‌کردند.

در این مراسم یکی از موبدان زرتشتی بخش‌هایی از اوستا را خواند و زرتشتیان به صورت دسته جمعی دعا و نیایش کردند. همچنین در پایان مراسم دعا و نیایش، به رسم تبرک بسته‌های آجیل و تفرلات بین زرتشتیان توزیع شد. پیروان دین زرتشت پس از این مراسم به نیایشگاه آدوربان تهران (آتشکده زرتشتیان) رفتند

موزه ملی ایران منتقل شد.

وزارتشیتان در خیابان میرزا کوچک خان تهران میزبان پیروان آیین زرتشت بود که به مناسبت سالروز درگذشت

زرتشت پیامبر گردهم آمده و برای وی سوگواری می‌کردند.

در این مراسم یکی از موبدان زرتشتی بخش‌هایی از اوستا را خواند و زرتشتیان به صورت دسته جمعی دعا و نیایش کردند. همچنین در پایان مراسم دعا و نیایش، به رسم تبرک بسته‌های آجیل و تفرلات بین زرتشتیان توزیع شد. پیروان دین زرتشت پس از این مراسم به نیایشگاه آدوربان تهران (آتشکده زرتشتیان) رفتند

موزه ملی ایران منتقل شد.

وزارتشیتان در خیابان میرزا کوچک خان تهران میزبان پیروان آیین زرتشت بود که به مناسبت سالروز درگذشت

زرتشت پیامبر گردهم آمده و برای وی سوگواری می‌کردند.

در این مراسم یکی از موبدان زرتشتی بخش‌هایی از اوستا را خواند و زرتشتیان به صورت دسته جمعی دعا و نیایش کردند. همچنین در پایان مراسم دعا و نیایش، به رسم تبرک بسته‌های آجیل و تفرلات بین زرتشتیان توزیع شد. پیروان دین زرتشت پس از این مراسم به نیایشگاه آدوربان تهران (آتشکده زرتشتیان) رفتند

موزه ملی ایران منتقل شد.

وزارتشیتان در خیابان میرزا کوچک خان تهران میزبان پیروان آیین زرتشت بود که به مناسبت سالروز درگذشت

زرتشت پیامبر گردهم آمده و برای وی سوگواری می‌کردند.

در این مراسم یکی از موبدان زرتشتی بخش‌هایی از اوستا را خواند و زرتشتیان به صورت دسته جمعی دعا و نیایش کردند. همچنین در پایان مراسم دعا و نیایش، به رسم تبرک بسته‌های آجیل و تفرلات بین زرتشتیان توزیع شد. پیروان دین زرتشت پس از این مراسم به نیایشگاه آدوربان تهران (آتشکده زرتشتیان) رفتند

موزه ملی ایران منتقل شد.

وزارتشیتان در خیابان میرزا کوچک خان تهران میزبان پیروان آیین زرتشت بود که به مناسبت سالروز درگذشت

زرتشت پیامبر گردهم آمده و برای وی سوگواری می‌کردند.

در این مراسم یکی از موبدان زرتشتی بخش‌هایی از اوستا را خواند و زرتشتیان به صورت دسته جمعی دعا و نیایش کردند. همچنین در پایان مراسم دعا و نیایش، به رسم تبرک بسته‌های آجیل و تفرلات بین زرتشتیان توزیع شد. پیروان دین زرتشت پس از این مراسم به نیایشگاه آدوربان تهران (آتشکده زرتشتیان) رفتند

موزه ملی ایران منتقل شد.

وزارتشیتان در خیابان میرزا کوچک خان تهران میزبان پیروان آیین زرتشت بود که به مناسبت سالروز درگذشت

زرتشت پیامبر گردهم آمده و برای وی سوگواری می‌کردند.

در این مراسم یکی از موبدان زرتشتی بخش‌هایی از اوستا را خواند و زرتشتیان به صورت دسته جمعی دعا و نیایش کردند. همچنین در پایان مراسم دعا و نیایش، به رسم تبرک بسته‌های آجیل و تفرلات بین زرتشتیان توزیع شد. پیروان دین زرتشت پس از این مراسم به نیایشگاه آدوربان تهران (آتشکده زرتشتیان) رفتند

موزه ملی ایران منتقل شد.

وزارتشیتان در خیابان میرزا کوچک خان تهران میزبان پیروان آیین زرتشت بود که به مناسبت سالروز درگذشت

زرتشت پیامبر گردهم آمده و برای وی سوگواری می‌کردند.

در این مراسم یکی از موبدان زرتشتی بخش‌هایی از اوستا را خواند و زرتشتیان به صورت دسته جمعی دعا و نیایش کردند. همچنین در پایان مراسم دعا و نیایش، به رسم تبرک بسته‌های آجیل و تفرلات بین زرتشتیان توزیع شد. پیروان دین زرتشت پس از این مراسم به نیایشگاه آدوربان تهران (آتشکده زرتشتیان) رفتند

موزه ملی ایران منتقل شد.

وزارتشیتان در خیابان میرزا کوچک خان تهران میزبان پیروان آیین زرتشت بود که به مناسبت سالروز درگذشت

زرتشت پیامبر گردهم آمده و برای وی سوگواری می‌کردند.

در این مراسم یکی از موبدان زرتشتی بخش‌هایی از اوستا را خواند و زرتشتیان به صورت دسته جمعی دعا و نیایش کردند. همچنین در پایان مراسم دعا و نیایش، به رسم تبرک بسته‌های آجیل و تفرلات بین زرتشتیان توزیع شد. پیروان دین زرتشت پس از این مراسم به نیایشگاه آدوربان تهران (آتشکده زرتشتیان) رفتند

موزه ملی ایران منتقل شد.

وزارتشیتان در خیابان میرزا کوچک خان تهران میزبان پیروان آیین زرتشت بود که به مناسبت سالروز درگذشت

زرتشت پیامبر گردهم آمده و برای وی سوگواری می‌کردند.

در این مراسم یکی از موبدان زرتشتی بخش‌هایی از اوستا را خواند و زرتشتیان به صورت دسته جمعی دعا و نیایش کردند. همچنین در پایان مراسم دعا و نیایش، به رسم تبرک بسته‌های آجیل و تفرلات بین زرتشتیان توزیع شد. پیروان دین زرتشت پس از این مراسم به نیایشگاه آدوربان تهران (آتشکده زرتشتیان) رفتند

موزه ملی ایران منتقل شد.

وزارتشیتان در خیابان میرزا کوچک خان تهران میزبان پیروان آیین زرتشت بود که به مناسبت سالروز درگذشت

زرتشت پیامبر گردهم آمده و برای وی سوگواری می‌کردند.

در این مراسم یکی از موبدان زرتشتی بخش‌هایی از اوستا را خواند و زرتشتیان به صورت دسته جمعی دعا و نیایش کردند. همچنین در پایان مراسم دعا و نیایش، به رسم تبرک بسته‌های آجیل و تفرلات بین زرتشتیان توزیع شد. پیروان دین زرتشت پس از این مراسم به نیایشگاه آدوربان تهران (آتشکده زرتشتیان) رفتند

موزه ملی ایران منتقل شد.

## بازگشت به تحصیل

## ۲۰ هزار دانشجو در دانشگاه آزاد

رئیس دانشگاه آزاد اسلامی با اشاره به اینکه دانشگاه آزاد اسلامی ۴۷ هزار کارمند غیر عضو هیات علمی دارد، گفت: باید چاره‌ای برای این حجم نیروی انسانی اندیشیده شود چرا که ۸۵ درصد در آمد دانشگاه صرف پرداخت حقوق به کارکنان دانشگاه می‌شود و مسلماً دانشگاه با ادامه این روند با مشکل مواجه خواهد شد.

به گزارش ایسنا، دکتر میرزاده در نود و هفتمین جلسه هیات رئیسه دانشگاه آزاد اسلامی با اشاره به این موضوع که در سالهای گذشته در واحدهای دانشگاه آزاد اسلامی استندمام بی رویه صورت گرفته است، گفت: در صورت عدم چاره‌اندیشی و ادامه روند فعلی در دانشگاه آزاد اسلامی طرح‌های عمرانی، پژوهشی و فرهنگی نمی‌تواند به موفقیت برسد.

وی با تأکید بر اینکه باید برای توسعه دانشگاه، شرکت‌های دانش‌بنیان، پروژه‌های پژوهشی و پارک علم و فناوری داشته باشیم، عنوان کرد: بدون داشتن این موارد و تنها با وابستگی به شهریه نمی‌توانیم به اهداف خود در دانشگاه آزاد اسلامی دست پیدا کنیم.

وی در ادامه با اشاره به بحث‌های بحث‌های تحصیل دانشجویان انصرافی دانشگاه آزاد اسلامی که در مرداد ماه سال جاری ابلاغ شد، تصریح کرد: در اساس این بحث‌نامه برای تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی که به دلایل مختلف از ادامه تحصیل بازمانده، ترک تحصیل کرده یا مراجعه نکرده یا در صورت قبولی موفق به ثبت‌نام نشده بودند، شرایط تحصیل به وجود آمد که این تصمیم با استقبال گسترده دانشجویان مواجه شد و در طی این مدت زمینه بازگشت به تحصیل ۲۰ هزار نفر از دانشجویان در دانشگاه آزاد اسلامی فراهم شد.

\*تغییر نام دانشگاه آزاد شهری به واحد یادگار امام(ره) (شهری نام واحد شهری دانشگاه آزاد به واحد یادگار امام تغییر می‌دهد)

تغییر نام یادگار...

در اطلاعیه معاونت اداری مالی دانشگاه آزاد اسلامی که روز شنبه منتشر شده بود، آمده است: «مطابق بخشنامه شماره ۲۸/۲۹۴۵۰ مورخ ۱۵/۲/۹۳ رئیس دانشگاه و با عنایت به تأکید رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام و هیات

موسس و امنای، دانشگاه آزاد اسلامی نام واحد شهری به «واحد یادگار امام خمینی (ره) شهری» تغییر یافته است.

گفتنی است، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام خمینی (ره) شهری فعالیت خود را در خردادماه سال ۱۳۹۴ بنا به تقاضای مردمی و پیشنهاد آیت ا..،

غیوری نماینده ولی فقیه در شهری در یک دفتر استیجاری ۳۰۰ متری واقع در طبقه فوقانی مسجد فیروز آبادی شهری آغاز کرد.

\*جنب ۵ هزار عضو هیات علمی جدید در دانشگاه آزاد تا پایان سال معاون پارلمانی دانشگاه آزاد اسلامی از جذب ۵ هزار عضو هیات علمی جدید در سال جاری خبر داد.

حجت الاسلام علی عسکری در گفتگو با مهر گفت: دانشگاه آزاد اسلامی امسال ۵ هزار عضو هیات علمی جدید جذب خواهد کرد این در حالی است که تا پایان سال ۹۶، هر سال ۵ هزار و در مجموع ۲۰ هزار عضو هیات علمی جذب این دانشگاه خواهد شد.

## سخت‌تر شدن ورود به دکتری تخصصی پژوهشی

قائم مقام معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت از تغییر آیین نامه های ورودی برای دکتری تخصصی پژوهشی و انجام مصاحبه با پزشکان دانشمند خبر داد.

دکتر شاهین آخوندزاده در گفتگو با مهر افزود: به زودی نتایج تحصیل چهار ساله افرادی که برای دکتری تخصصی پژوهشی پذیرش شده اند استخراج می‌شود. این پروژه، پروژه خوبی بود اما معتمد کیفیت در آن فدایی کمیت شده است.

وی افزود: مراکز تحقیقاتی ما در کشور توانایی پذیرش ۶۵۰ دانشجوی دکتری تخصصی پژوهشی نداشتند. در این میان ۲۰۰ نفر بسیار خوب هستند. حتی یک نفر از یک مرکز تحقیقاتی در تبریز در رشته نانوفناوری فارغ التحصیل شده است که ۲۶ مقاله ISI داشته است که نشان دهنده توانایی بالای وی است.

آخوندزاده یادآور شد: دستور العمل های پذیرش سخت تر شده اند تا بتوانیم افراد نخبه و با توانایی بالا را پذیریم. ضمن اینکه هر استادی هم نمی تواند دانشجوی دکتری پژوهشی داشته باشد و خود استاد هم باید از یک سطح مقالات ISI آیدنکس بالایی نسبت به سایرین برخوردار باشد.

قائم مقام معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت درباره آخرین وضعیت تربیت پزشکان دانشمند گفت: برای این طرح تعداد یک هزار نفر ثبت نام کردند که در نهایت ۱۶ نفر مشخص شده اند که با این افراد مصاحبه انجام می‌شود.

وی افزود: پزشکان دانشمند فرمت کار به خصوصی دارد که افراد در آن تخصص بالینی و Ph.D علوم پایه را به همراه هم می‌خوانند و حداقل ۷ سال به طول می‌انجامد.

آخوندزاده یادآور شد: افرادی که انتخاب می‌شوند باید توانایی خوبی داشته باشند چون کار بسیار سختی است. این افراد در واقع نسل آینده هیات علمی علوم پزشکی هستند.



Ghavamini Bank

## بنی آدم اعضای یک میکرند



## باحتساب قرض الحسنه ختمی درتأمین آینده جوانان سهمیم باشیم

## توسعه اشتغال

## تسهیل ازدواج

## تأمین ودیعه مسکن







طلاق از جمله پدیده‌های اجتماعی است که وقوع آن نه تنها تأثیرات نامطلوبی برزوجین دارد، بلکه آثار ناگوارتری نیز برفرزندان، اطرافیان و حتی جامعه برجای می‌گذارد.

افزایش آمار طلاق در جامعه، زنگ خطر را برای مسئولان به صدا درآورده است. به گفته کارشناسان در دهه اخیر، آمار طلاق متأسفانه بالا رفته، به‌طوری‌که در شهرهای بزرگ از هر ۳ ازدواج، یکی به طلاق منجر می‌شود که نگران‌کننده است.

کارشناسان همچنین معتقدند عوامل گوناگونی موجب طلاق می‌شود که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از فقر، نارضایتی‌های جنسی، اعتیاد زوجین، دخالت خانواده‌ها، عدم درک طرفین و خشونت‌های خانگی که این عوامل زوج‌ها را کم تحمل و خسته می‌کند و زندگی‌های خانوادگی را با بن بست مواجه می‌سازد.

**ازدواج در آینه آمار**

براساس آمار منتشر شده از سوی سازمان ثبت احوال، سال گذشتۀ نسبت به سال ۱۳۹۱ مورد طلاق افزایش ۳/۶ درصدی داشته و ثبت ازدواج نیز کشور کاهش ۳/۷ درصدی را تجربه کرده و این درحالی است که حدود یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر نیز در کشور در حال موزاز سن ازدواج هستند، اما تاکنون تشکیل خانواده ندادند.

نکته اینجاست که مسئولان برای حمایت از زوج‌هایی که برای ازدواج آسنبین بالا زده‌اند نیز تلاش کافی و درخور توجهی نمی‌کنند و از اینرو حدود یک میلیون نفر در انتظار دریافت کمک هزینه با همان وام ازدواج هستند.

در سالی که گذشت ۷۷۴ هزار و ۵۱۳ واقعه ازدواج در کشور ثبت شد که ۶۶۴ هزار و ۱۱۰ مورد ازدواج‌های شهری بود و ۱۰۶ هزار و ۲۸۰ مورد نیز در روستاها به ثبت رسید. آمار ازدواج‌های ثبت شده در کشور به صورت میانگین ماهانه ۶۴ هزار و ۵۴۳ مورد، در هر شبانه روز ۲۱۲۲ مورد و در هر ساعت ۸۸ مورد بوده است. براساس آمارهای منتشر شده از سوی سازمان ثبت احوال می‌توان گفت که واقعه ازدواج نسبت به سال ۱۳۹۱ کاهش ۳۷ درصدی داشته است. افزون‌بر این، سال گذشته استان‌های اردبیل، کردستان و خراسان‌شمالی نسبت به جمعیت خود رکورددار ازدواج بوده‌اند و کمترین میزان ثبت ازدواج نیز با توجه به میزان جمعیت در استان‌های تهران، البرز و کرمان اتفاق افتاده است.

اکثر محزون – مدیرکل دفتر آمار و اطلاعات جمعیتی و مهاجرت سازمان ثبت احوال کشور در نشست خبری درباره آمار طلاق گفته است: سال گذشته ۱۵۵ هزار و ۳۰۹ مورد طلاق در کشور ثبت شده که ۱۴۴ هزار و ۸۳۳ در شهرها و ۱۱ هزار و ۲۸۶ مورد نیز در روستاها اتفاق افتاده است. به گفته وی، ماهانه ۱۲ هزار و ۹۴۷ مورد، هر شبانه روز ۴۲۶ مورد و در هر ساعت نیز به طور میانگین ۱۸ واقعه طلاق در کشور ثبت شده است. محزون درباره میزان رشد طلاق در کشور تصریح کرده است: آمار کل طلاق پیاپی رشد ۳/۴ درصدی این واقعه در سال گذشته نسبت به سال ۱۳۹۱ است؛ به این شکل که سال گذشته در هر ساعت ۱۸ و در سال ۱۳۹۱ تعداد ۱۶ واقعه طلاق ثبت شده است. افزون بر این باید یادآور شد که در سال ۱۳۹۱ به ازای هر ۱۰۰ مسورد ازدواج ۱۸ واقعه طلاق ثبت شده که این آمار در سال گذشته به ۱۲ واقعه طلاق رسیده است.

وی همچنین عنوان می‌کند: استان‌های خراسان رضوی، گیلان و کردستان با توجه به جمعیت خود بیشترین واقعه طلاق را داشته‌اند و این درحالی است که در سیستان و بلوچستان، ایلام، و یزد با توجه به جمعیت آن‌ها، به ترتیب کمترین موارد طلاق به ثبت رسیده است. مدیرکل دفتر آمار و اطلاعات جمعیتی و

**\*اکبر محزون مدیرکل دفتر آمار و اطلاعات**

**جمعیتی و مهاجرت سازمان ثبت احوال کشور: سال گذشته ۵۵ هزار و ۳۶۹ مورد**

**طلاق در کشور ثبت شده که از آن‌ها ۱۴۴ هزار و ۸۳۳ مورد در شهرها و ۱۱ هزار و ۲۸۶ مورد در روستاها اتفاق افتاده است**

**\* دکتر علویه شکر بیگی –جامعه‌شناس:**

**بسیاری از جوانان امروز دیدگاه**

**حساب‌گراییانه‌ای نسبت به ازدواج دارند**

**و متأسفانه ارزش‌های مادی‌گراییانه**

**بر ارزش‌های معنوی و خانوادگی خیلی‌ها غلبه کرده است. در جامعه‌ای که مشکلات اقتصادی وجود داشته باشد، ازدواج جوانان زودتر به طلاق می‌انجامد**

**ازدواج در آینه آمار**

مهاجرت سازمان ثبت احوال کشور با اشاره به این که سال گذشتۀ واقعه ازدواج در مقابل هر یک طلاق در کل کشور به ثبت رسیده است، خاطرنشان می‌کند: شرایط طلاق در تعدادی از استان‌ها متفاوت است؛ به این شکل که در استان البرز ۲، تهران ۳/۲ و گیلان ۳/۹ ازدواج در برابر هر واقعه طلاق رخ داده است.

**آمار مجردان در کشور**

یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر در کشور در سن ازدواج قرار دارند، اما تاکنون برای تشکیل خانواده اقدام نکرده‌اند.

محزون با بیان این‌که بیشترین ازدواج ثبت شده برای مردان در سنین ۲۵ تا ۲۹ سال است، می‌افزاید: آمار مردانی که در این سنین ازدواج کرده‌اند ۲۸۴ هزار و ۶۲۴ نفر بوده است و افزون‌بر این ۲۵۲ هزار و ۵۸۶ نفر در دختران نیز در فاصله سنی ۲۰ تا ۲۴ سالگی ازدواج کرده‌اند. براساس آمار سازمان ثبت احوال ۸۶ درصد آقایان در فاصله سنی ۲۰ تا ۳۴ سالگی و ۵۵ درصد خانم‌ها نیز بین ۱۸ تا ۲۹ سالگی ازدواج کرده‌اند.

وی همچنین می‌گوید: در ۱۰/۵ درصد کل ازدواج‌ها سن دختران بیشتر از پسران بوده است، به این شکل که در ۳/۶ درصد ازدواج‌ها دختران، در سال‌های ۲۵ درصد و ۲۰ سال و ۱/۶ درصد ازدواج‌ها دختران ۳سال از پسران بزرگ‌تر بوده‌اند. افزون بر این، در ۱/۹ درصد ازدواج‌ها، زوج‌ها همنس بوده‌اند.

**دلایل افزایش آمار طلاق**

دکتر علویه شکر بیگی – جامعه‌شناس، در مورد دلایل افزایش آمار طلاق در کشور به گزارشگر روزنامه اطلاعات می‌گوید: یکی از علتهای بالا بودن آمار طلاق در جامعه،ام، متفاوت بودن نگرش‌های نسل حاضر با نسل‌های قبل است و به نظر می‌رسد تغییر و تحلیل این نسل درباره کرامت و ارزش خانواده با نسل قبل تفاوت پیدا کرده است. نسل امروز، نسلی فردگراست و به فردیت خود بیشتر از همه‌موضوع دیگری اهمیت می‌دهد.

وی با اشاره به اینکه وقتی این منبت زوجین در رأس روابط آنان قرار بگیرد، همه مسائل در زندگی فدای آن می‌شود، می‌افزاید: بررسی‌ها نشان می‌دهد که، بیشترین آمار طلاق در مورد مردان از ۲۵ تا ۲۹ سال و در زنان در سنین ۲۰ تا ۲۹ سال است.

این مسأله نشان می‌دهد جوانانی که در ۵ سال اخیر ازدواج کرده‌اند، بیشتر طلاق می‌گیرند، زیرا نسل

**نگاهی به علل طلاق و راه‌های تقویت مبانی زندگی مشترک ز ناشویی – بخش نخست**

# چرا طلاق؟...



امروز عصیانگر است و چندان مسئولیت‌پذیر نیست. بالخره مسئولیت برای انسان محدودیت به همراه دارد و به این شکل که در ۳/۶ درصد ازدواج‌ها دختران، در سال‌های ۲۵ درصد و ۲۰ سال و ۱/۶ درصد ازدواج‌ها دختران ۳سال از پسران بزرگ‌تر بوده‌اند. افزون بر این، در ۱/۹ درصد ازدواج‌ها، زوج‌ها همنس بوده‌اند.

وی همچنین می‌گوید: وقتی ویژگی‌های نسل امروز را بررسی می‌کنیم، متوجه می‌شویم که عقایدشان برایان اساس است که صاحب فرزند نشوند. آنان ابتدا فکری می‌کنند تا چه حد می‌توانند همه ابعاد اقتصادی، معنوی و فرهنگی زندگی مشترک را جوابگو باشند و سپس در مورد فرزنددار شدن فکر می‌کنند.

شکر بیگی با اشاره به اینکه وقتی از هر ۳ زوج، یک زوج راحل طلاق را انتخاب می‌کند، یعنی یک بحران در نهاد خانواده‌ها اتفاق افتاده است، می‌افزاید: ممکن است یک دلیل طلاق این باشد که ارزش و کرامت نهاد



**شرکت سهامی آب و فاضلاب استان آذربایجان شرقی**

**آگهی مزایده عمومی**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**

**شماره ۳**

**سال ۱۳۹۳**



































## ۱۸ بازیکن در اردوی تیم ملی فوتسال امید

اردوی ۳ روزهٔ تیم ملی فوتسال امید ایران، از امروز در کمپ تیم های ملی برپا می‌شود. به گزارش سایت فدراسیون فوتبال، اردوی ملی پوشان فوتسال امید، از امروز زیر نظر نخسوس کاندلاس در کمپ تیم های ملی آغاز می شود و تا پس فردا ادامه خواهد داشت.اسامی بازیکنان دعوت شده به اردو به این شرح است:

فیروز فخری، سلمان رحیمی، محمد رضا حسینی، علیرضا سلمانیان، سجاد ساسمه، مهدی تهریزی، محسن خروسه جعفری، ابراهیم شمسی نیاد، دانیال گوبلی، سعید هابیلی، علی محمد رضایی، آرتین احدی، محمدامین شجاعی فر، مهران ابدلی، مجید مرادپناه، علی رستمی، احسان سهیلی مقدم و شهاب طالبی.

## دوری ۷ ماهه احسان لشگری از تشک های کشتی

احسان لشگری، کشتی گیر وزن ۸۶کیلو گرم تیم ملی کشتی آزاد ایران به علت مصدومیت و گذراندن دوران نقاهت، ۷ماه از تشک مسابقات کشتی، دور خواهد بود.

پزشک معالج احسان لشگری درباره جراحی رباط صلیبی کشتی گیر المپیکس ایران، تصریح کرد: رباط صلیبی قدما پای احسان لشگری، پاره شده بود؛ خوشبختانه عمل جراحی وی با موفقیت انجام شد. وضع فعلی او، رضایت‌بخش است و فقط دوران نقاهت خود را باید با استراحت سپری کند.

پزشک معالج ملی پوش وزن ۸۶ کیلوگرم کشتی اذاه ایران درباره مدت زمان دوری این کشتی‌گیر از تشک‌های کشتی، تأکید کرد: احسان لشگری، پس از هفت ماه استراحت مطلق به میادین مسابقات بازمی گردد. احسان لشگری در تمرینات اردویی تیم ملی کشتی آزاد ایران، دچار مصدومیت و رباط صلیبی وی، پاره شد.

## ثبت ۳ تساوی و یک پیروزی در هفته پانزدهم لیگ بر تر فوتسال

هفته پانزدهم لیگ برتر فوتسال باشگاه های کشور، دیروز باثبت ۳تثبیه تساوی و یک پیروزی پیکری شد. عصر دیروز در ادامه رقابت‌های هفته پانزدهم لیگ برتر فوتسال، چهار دیدار در شهرهای مختلف برگزار شد که سه بازی با نتیجه تساوی، پایان یافت و یک دیدار با پیروزی تمام شد.

تیم های تأسیسات تهران و دبیری تبریز در یکی از حساسترین دیدارهای دیروز در سالن تندیال تهران به مصاف هم رفتند که این بازی پریر خورد و سرعنی، بدون رد و بدل شدن گل به پایان رسید.
نتایج چهار دیدار دیروز به این شرح است:

مس سونگون ۵- فردوسی مشهد ۳
تاسیسات دریایی صفر- دبیری تبریز صفر
گیتی پتید یک- شهر داری ساوه یک
مقاومت البرز ۴- شرکت ملی حفاری ۴
تیم فوتسال تأسیسات دریایی با کسب ۲۹ امتیاز در صدر جدول رده بندی قرار دارد.
تیم های شرکت ملی حفاری با کسب ۲۹ امتیاز، گیتی پتید با کسب ۲۸ امتیاز، مس سونگون با کسب ۲۷ امتیاز در رده‌های بعدی قرار دارند.

## فهرست نهایی ملی پوشان فوتبال در جام ملت های آسیا

فهرست اسامی بازیکنان تیم ملی فوتسال ایران، برای حضور در شانزدهمین دوره جام ملت های آسیا – ۲۰۱۵ استرالیا، اعلام شد. کارلوس کی‌روش، سرمربی برتغالی تیم ملیس فوتسال ایران، اسامی ۲۱ بازیکن را برای حضور در جام ملت های آسیا اعلام کرد. به گزارش سایت رسمی فدراسیون فوتبال، اسامی دعوت شده‌گان به تیم ملی فوتبال کشورمان به انضمام دو بازیکن – که نام آنان در آینده اعلام خواهد شد – به این شرح است:

دروازمانان: علیرضا حقیقی، محسن فروزان و علیرضا پوربوند و مدافعان: هاشم بیگ‌زاده، رامین رضاییان، سید جلال حسینی، وریا غفوری، امیرحسین صادقی، مرتضی پورعلی گنجی و احسان حاج صفی.

بازیکنان خط میانی: وحید امیری، جواد نکونام، آندرانیک صلیبیان، امید ابراهیمی و مسعود شجاعی.

مهاجمان: اشکان دژاگه، علیرضاچابکباش، شمس‌حیدری، کریم انصاری فرد، رضا قوچان نژاد و سردار آزمون. سرمربی تیم ملی فوتبال، بعد از اعلام این فهرست، گفت: مراتب قدردانی خود را پس از اردوی فدراسیون جنوبی و در مقطع کنونی – که تیم ملی فوتبال ایران، عازم جام ملت های آسیاست – از تک بازی بازیکنان، ابرام می کنم؛ چرا که همه ملی پوشان حاضر در اردوی آفریقایی جنوبی، روحیه و رفتار حرفه ای را از خود نشان دادند. همچنین مطمئن هستم، بازیکنانی که نام آنان در این فهرست نیست در آینده نزدیک، فرصتی دوباره خواهند داشت.

بر این اساس، بازیکنان دعوت شده به آخرین مرحله از اردوی آماده سازی تیم ملی فوتبال، ساعت ۱۶ دیروز با حضور در هتل آزادی تهران، خود را به کادر فنی تیم ملی فوتبال، رسانیدند. سرمربی تیم ملی فوتبال ایران، اعتقاد دارد که لغو بازی تدارکاتی یا تست فلسطین، لطمه بزرگی به آماده‌سازی این تیم زده است. او، همچنین معتقد است که تیم ملی فوتبال ایران، باید هر چه سریعتر عازم استراا شود. کارلوس کی‌روش، پس از این لغو بازی دوستانه تیم ملی فوتبال ایران با تیم ملی فوتبال فلسطین در باره نگرانی خود از نحوه آماده‌سازی تیم ملی فوتبال، اعلام کرد که شش‌را

### کمبود بازیکنان تخصصی در ۲ پست تیم ملی فوتبال

اسامی بازیکنان تیم ملی فوتبال ایران، برای حضور در شانزدهمین دوره جام ملت های آسیا – ۲۰۱۵ استرالیا، در شرایطی اعلام شد که ۱۶ دیروز با حضور در هتل آزادی تهران، خود را به کادر فنی تیم ملی فوتبال، رسانیدند. سرمربی تیم ملی فوتبال ایران، اعتقاد دارد که لغو بازی تدارکاتی یا تست فلسطین، لطمه بزرگی به آماده‌سازی این تیم زده است. او، همچنین معتقد است که تیم ملی فوتبال ایران، باید هر چه سریعتر عازم استراا شود.

فهرست ۲۱ نفره بازیکنان تیم ملی فوتبال کشورمان در حالی از سوی کارلوس کی روش اعلام شد که با توجه به فاصله زمانی باقیمانده تا آغاز این دوره از رقابت‌ها، بازیکنان بازی تیم ملی فوتبال، برای حضور در جام ملت های آسیاست. دقت در فهرست اعلام شده، نکاتی را در ذهن، متبادر می کند که باید یک آلت راتاتیو جدی ندارد؛ چون که در آستانه جام ملت های آسیا، مورد



### ورزشی



دشوار شده است. او در توضیح بیشتر این گفته، تصریح کرد: واقعاً تانسلف انگیز و اسفبار است؛ چون که این مساله، لطمه بزرگی به آماده سازی تیم ملی فوتبال در راه جام ملت‌های آسیا، وارد می کند. تنها دلایلی که ما به تهران بازگشتیم، این بود که دیداری تدارکاتی مقابل فلسطین انجام دهیم و گامی در راه آماده‌سازی ملی پوشان برداریم. اگر این بود که دیداری تدارکاتی مقابل فلسطین انجام دهیم و گامی در راه آماده‌سازی ملی پوشان برداریم، چیزی نیست که بتوان با آن کنار آمد. دیگر دلیلی برای تمرین و ماندن در تهران نداریم؛ تیم ملی فوتبال، باید

دو کشور، این بازی دوستانه را از ماها قبل هماهنگ کرده بوند و ایران در آفریقایی جنوبی به ایران بازگشتیم تا بازی خود را مقابل این تیم انجام دهیم. حلالاً و در چنین شرایطی، دلیلی برای حضور بیشتر در تهران نداریم؛ هر دقیقه‌ای که از دست بدهیم، ضرر بزرگی را در جام ملت‌های آسیا به ما وارد می کند؛ این چیزی نیست که بتوان با آن کنار آمد. دیگر دلیلی برای تمرین و ماندن در تهران نداریم؛ تیم ملی فوتبال، باید

در نخستین فرصت ممکن، عازم استرالیا شود. کی‌روش در باره وضع رقابتی ایران در فاصله دو هفته مانده به آغاز جام ملت‌های آسیا، گفت: آماده سازی رقابتی همگروه ما در شرایط آب و هوایی مناسب در حال انجام است؛ بحرین نیز در استرالیا حضور دارد. در چنین شرایطی به هیچوجه قابل قبول نیست که تیم ملی فلسطین در آخرین لحظه، بازی تدارکاتی با تیم ایران را یکطرفه، لغو

کرده است.
فهرستی بدون تراکتوری ها برتر فوتبال باشگاه های کشور، هیچ آغاز جام ملت‌های آسیا حضور در ترومنت بزرگ دیگری ندارد!

اسامی ۲۱ بازیکن، برای حضور در جام ملت های آسیا در حالی اعلام شد که هیچ بازیکنی برای فوتبال باشگاه های کشور، هیچ آغاز جام ملت‌های آسیا، انجام است؛ بحرین نیز در استرالیا حضور دارد. در چنین شرایطی به هیچوجه قابل قبول نیست که تیم ملی فلسطین در آخرین لحظه، بازی تدارکاتی با تیم ایران را یکطرفه، لغو

تراکتورسازی در اردوی آفریقایی جنوبی بود که وی نیز از فهرست کی‌روش، برای حضور در استرالیا، خط خورده است. تراکتورسازی، در فصل جاری لیگ برتر فوتبال، عملکرد خوبی از خود به نمایش گذاشت و در تیم فصل نخست به مقام چهارمی رسید و بسیاری از زکورد‌ها و بهترین های لیگ، نظیر بیشترین گلزده، بهترین تعاضل گل، بهترین گلزبان و بیشترین امتیاز را برای خود ثبت کرد. شانزدهمین دوره جام ملت های آسیا با حضور ۱۶ تیم در چهار گروه، از ۱۹ دی ۱۱ بهمن در پنج شهر سیدنی، نیوکاسل، کانبرج، بریزبن و ملبورن کشور استرالیا برگزار می شود.

کار سخت در استرالیا
هافبک تیم ملی فوتبال ایران، می گوید که این تیم، کار سختی در شانزدهمین دوره جام ملت‌های آسیا، پیش رو دارد.

مسعود شجاعی – که دیروز به هتل آزادی تهران آمده بود تا خود را به کادر فنی تیم ملی فوتبال معرفی کند – با پایان مطلب بالا درباره حضور خود در فهرست نهایی کارلوس کی‌روش، تصریح کرد: بازی‌های سختی را در پیش داریم. خوشحال هستم که در تیم ملی فوتبال کشورم جای دارم و می‌توانم حضور در ترومنت بزرگ دیگری را تجربه کنم.

اسامی ۲۱ بازیکن، برای حضور در جام ملت های آسیا در حالی اعلام شد که هیچ بازیکنی برای فوتبال باشگاه های کشور، هیچ آغاز جام ملت‌های آسیا، انجام است؛ بحرین نیز در استرالیا حضور دارد. در چنین شرایطی به هیچوجه قابل قبول نیست که تیم ملی فلسطین در آخرین لحظه، بازی تدارکاتی با تیم ایران را یکطرفه، لغو

وی درباره تعدادی از بازیکنانی که در پست هافبک بازی می کنند، گفت: این موضوع وظیفه من را سنگین تر می کند. ام‌لوارم که این مشکل حل شود و مسئولان، پدارنه به مشکلات رسیدگی کنند و همه مشکلات حل شود.

وی درباره پیش‌بینی خود از نتایج مسابقات جام ملت‌های آسیا، گفت: شرایط سخت است و باید به کی‌روش حق بدهیم. ما باید برای حضور در تدمانه در مسابقات آماده شویم. اما آخرین بازی تدارکاتی ما، قبل از اعزام به استرالیا، لغو شد. هیچ جای دنیا، چنین اتفاقی رخ نهد. باید دنیا، تیم‌ها را به یکدیگر تشویق کرد؛ این تغییر در برنامه تیم امید برای دیده شلشن استعدادهای استفاده از همه ظرفیت فوتبال ایران در رده امید است؛ چون که بازیکنی در رده امید، شناسایی شده که حدود ۷۰۰ دقیقه در لیگ بر تر فوتبال ایران، بازی کرده و ولی تاکنون به تیم ملی فوتبال امید، دعوت نشده است. او تاکید کرد: در اجرائی این برنامه، در آینده دیگر تانسلف نمی‌خوریم که چرا همه بازیکنان را نپذیریم. بعد از اردوی عمان، اردوی اصلی و بلندمدت تیم ملی فوتبال ایران در تائیلان ترکیه، برپا خواهد شد.

توجه ویژه داشته باشد. وی درباره ساخت گذر سرو از راضی عباس آباد گفت: این شرکت توسعه فضای اراضی نگین شهر تهران است و در آن علاوه بر پی‌اچ خود دفاع مقدس، باغ کتاب قرار دارد که در جلسه داورى اجراى پروژه در سرو در اراضى عباس آباد، هشت شرکت کننده که دارای پروژه‌های بهتری برای به ثمر نشاندن گذر سرو بودند به مرحله نهایی راه پیدا کردند و شرکت مدیریت توسعه پایدار عباس میرا انتخاب شد. گفت:این شرکت سعی می کند در پروژه‌های سبک سازی این که بیسن پارک طاقانی و مجموعه

سرویس سیاسی – اجتماعی: معاون برنامه‌ریزی و توسعه شهری شرکت توسعه فضاهای فرهنگی تهران از اجرای پروژه گذر سرو در اراضی عباس آباد در آینده خبر داد.

به گزارش نشر نگار، دکتر علی محمد سعادت، در جمع خبرنگاران با اشاره به رویکرد جدید شرکت برای انجام پروژه‌های بزرگ با برگزاری مسابقات حرفه‌ای معماری گفت:این شرکت سعی می کند در رویکرد جدیدی به توسعه مفاهیم معماری ایرانی اسلامی و هویت معماری ایرانی اسلامی

توجه ویژه ای شود. معاون برنامه ریزی و توسعه شهری شرکت توسعه فضاهای فرهنگی شهرداری تهران گفت: امروز یک خلاء بین پارک طاقانی و مجموعه فرهنگی اراضی عباس آباد وجود دارد که اکنون در

پروژه‌های اراضی عباس آباد ام با‌غ موزه دفاع مقدس، فاصله افتاده است؛ افزود: گذر سرو در ارتباط هندهان پارک شهری به مفاهیم عمیق ایرانی اسلامی است و در این پروژه ایده‌آل است و به ظرفیت‌های زیست محیطی و هویت بخشی ایرانی اسلامی توجه ویژه ای شود.

معاون برنامه ریزی و توسعه شهری شرکت توسعه فضاهای فرهنگی شهرداری تهران گفت: امروز یک خلاء بین پارک طاقانی و مجموعه فرهنگی اراضی عباس آباد وجود دارد که اکنون در

توجه ویژه داشته باشد. وی درباره ساخت گذر سرو از راضی عباس آباد گفت: این شرکت توسعه فضای اراضی نگین شهر تهران است و در آن علاوه بر پی‌اچ خود دفاع مقدس، باغ کتاب قرار دارد که در جلسه داورى اجراى پروژه در سرو در اراضى عباس آباد، هشت شرکت کننده که دارای پروژه‌های بهتری برای به ثمر نشاندن گذر سرو بودند به مرحله نهایی راه پیدا کردند و شرکت مدیریت توسعه پایدار عباس میرا انتخاب شد. گفت:این شرکت سعی می کند در پروژه‌های سبک سازی این که بیسن پارک طاقانی و مجموعه

سرویس سیاسی – اجتماعی: معاون برنامه‌ریزی و توسعه شهری شرکت توسعه فضاهای فرهنگی تهران از اجرای پروژه گذر سرو در اراضی عباس آباد در آینده خبر داد.

به گزارش نشر نگار، دکتر علی محمد سعادت، در جمع خبرنگاران با اشاره به رویکرد جدید شرکت برای انجام پروژه‌های بزرگ با برگزاری مسابقات حرفه‌ای معماری گفت:این شرکت سعی می کند در رویکرد جدیدی به توسعه مفاهیم معماری ایرانی اسلامی و هویت معماری ایرانی اسلامی

توجه ویژه ای شود. معاون برنامه ریزی و توسعه شهری شرکت توسعه فضاهای فرهنگی شهرداری تهران گفت: امروز یک خلاء بین پارک طاقانی و مجموعه فرهنگی اراضی عباس آباد وجود دارد که اکنون در

پروژه‌های اراضی عباس آباد ام با‌غ موزه دفاع مقدس، فاصله افتاده است؛ افزود: گذر سرو در ارتباط هندهان پارک شهری به مفاهیم عمیق ایرانی اسلامی است و در این پروژه ایده‌آل است و به ظرفیت‌های زیست محیطی و هویت بخشی ایرانی اسلامی توجه ویژه ای شود.

معاون برنامه ریزی و توسعه شهری شرکت توسعه فضاهای فرهنگی شهرداری تهران گفت: امروز یک خلاء بین پارک طاقانی و مجموعه فرهنگی اراضی عباس آباد وجود دارد که اکنون در

پروژه‌های اراضی عباس آباد ام با‌غ موزه دفاع مقدس، فاصله افتاده است؛ افزود: گذر سرو در ارتباط هندهان پارک شهری به مفاهیم عمیق ایرانی اسلامی است و در این پروژه ایده‌آل است و به ظرفیت‌های زیست محیطی و هویت بخشی ایرانی اسلامی توجه ویژه ای شود.

معاون برنامه ریزی و توسعه شهری شرکت توسعه فضاهای فرهنگی شهرداری تهران گفت: امروز یک خلاء بین پارک طاقانی و مجموعه فرهنگی اراضی عباس آباد وجود دارد که اکنون در

پروژه‌های اراضی عباس آباد ام با‌غ موزه دفاع مقدس، فاصله افتاده است؛ افزود: گذر سرو در ارتباط هندهان پارک شهری به مفاهیم عمیق ایرانی اسلامی است و در این پروژه ایده‌آل است و به ظرفیت‌های زیست محیطی و هویت بخشی ایرانی اسلامی توجه ویژه ای شود.

معاون برنامه ریزی و توسعه شهری شرکت توسعه فضاهای فرهنگی شهرداری تهران گفت: امروز یک خلاء بین پارک طاقانی و مجموعه فرهنگی اراضی عباس آباد وجود دارد که اکنون در

شنبه ۶ دی ۱۳۹۳ - ۴ ربیع الاول ۱۴۳۴ - ۲۷ دسامبر ۲۰۱۴ - سال هشتاد و نهم - شماره ۵۱/۲۶

## تغییر برنامه تیم ملی فوتبال امید در اردوی عمان

تیم ملی فوتبال امید در راه آماده‌سازی تیم ملی فوتبال بزرگسالان کشورمان، از هیچ کمکی مضایقه نکرده و حاضر است که با تغییر در برنامه‌های خود، بازی تدارکاتی با تیم ملی فوتبال بزرگسالان داشته باشد. محمد خاکپور، سرمربی تیم ملی فوتبال امید با بیان مطلب بالا، گفت: مدت زمان برپایی اردوی آماده‌سازی تیم ملی فوتبال امید در عمان، هشت روز کاهش یافته است.

او، درباره اردوی آماده‌سازی تیم ملی فوتبال امید در کیش و پیروزی در بازی تدارکاتی مقابل تیم منتخب کیش، افزود: بازی تدارکاتی خوبی انجام شد؛ ملاک ما، سپرد و باخت در بازی‌های تدارکاتی نیست، بلکه شناخت کفیی بازیکنان، مورد نظر ماست. فعلاً تا حدودی، از شرایط بازیکنان مطلع شده‌ایم. بازیکنان در اردوی کیش، زحمات زیادی می‌کنند و با هاهم وجود، تلاش می‌کنند.

وی درباره حضور یک‌روزه محمد مایلی کهن در اردوی کیش و مسئولیتی که او به عنوان مدیر فنی تیم برعهده کرده است، گفت: از مایلی کهن – که یکی از باتجربه‌ترین مربیان فوتبال ماست – درخواست کردم که به جمع ما اضافه شود. این مربی در همه رده‌های سنی فوتبال، از مربیان توانمند و با تجربه کشورمان است. از او سرفه کرد که به کیش از من بزرگتر باشند؛ همکاری با این مربی نیز در همین راستاست.

سرمربی تیم ملی فوتبال امید با بیان اینکه اضافه‌شدن دو مربی خارجی به کادر فنی این تیم قطعی نیست، گفت: با این دو مربی در تهران صحبت کردم، ولی هنوز به تصمیم قطعی درباره آنان نرسیده‌ایم. اگر به جمع بندی نهایی برسیم و کار قطعی شود، آنان در اردوی عمان به جمع ما اضافه می‌شوند.

خاکپور در باره اینکه با توجه به لغو بازی تدارکاتی تیم ملی فوتبال بزرگسالان و فلسطین و برنامه‌ریزی قبلی برای تمرینات تیم امید، این مشکلی برای برگزاری احتمالی بازی تدارکاتی با این تیم ندارد، گفت: هدف اصلی همه کسانی که با تیم‌های ملی فوتبال در همه رده‌های سنی تیم می‌کنند، کمک به تیم ملی فوتبال بزرگسالان است. اگر بازی تدارکاتی کار امید با تیم ملی فوتبال بزرگسالان، قبل از جام ملت‌های آسیا مفید باشد، هیچ مشکلی برای برگزاری این مسابقه نداریم. ما برای روزهای هفته جاری، برنامه‌ریزی کرده‌ایم. ولی می‌توانیم شرایط را تغییر دهیم تا تیم ملی فوتبال بزرگسالان، بازی تدارکاتی داشته باشیم. اولویت ما، حضور موفق تیم ملی فوتبال بزرگسالان کشورمان در استرالیا است.

او با اعلام اینکه برنامه تیم ملی فوتبال امید در اردوی عمان تغییر کرده است، گفت: به این نتیجه رسیده‌ایم که باید از همه بضاعت فوتبال ایران در رده امید استفاده کنیم. بنابراین و با توجه به اطلاعاتی که فدراسیون در اختیار ما گذاشته است، از همه بازیکنان رده سنی امید – که در لیگ‌های برتر و لیگ دسته یک حضور دارند- استفاده خواهیم کرد. بر همین اساس ۲۵ بازیکن رده سنی امید – که در لیگ برتر فوتبال حضور دارند- شناسایی شده‌اند؛ آنان را به اردوی تیم ملی فوتبال امید از ۱۱ تا ۱۷ بهمن دعوت خواهیم کرد. پس از اردوی مذکور، از بازیکنان رده سنی امید در تیم‌های لیگ دسته یک که همه آنان شناسایی شده‌اند- دعوت خواهیم کرد تا به مدت چهار روز در اردو باشند. سپس در مدت یک یا دو روز، عمدتاً بندی لازم برای انتخاب و معرفی فهرست نهایی بازیکنان تیم ملی فوتبال ایران انجام می‌دهیم. به عبارت دیگر از بین بازیکنانی که در اردوی کیش بودند و دو گروه بازیکنانی که در اردوهای کوتاه مدت تیم امید حضور داشتند، فهرست نهایی بازیکنان تیم ملی فوتبال امید را برای سفر به عمان، معرفی خواهیم کرد. بر این اساس، اردوی ۱۲ روزه تیم ملی فوتبال امید در عمان به چهار روز کاهش می‌یابد و فقط یک مسابقه تدارکاتی با تیم ملی فوتبال زیر ۲۲ سال این کشور برگزار خواهیم کرد.

خاکپور، تاکید کرد: این تغییر در برنامه تیم امید برای دیده شلشن استعدادهای استفاده از همه ظرفیت فوتبال ایران در رده امید است؛ چون که بازیکنی در رده امید، شناسایی شده که حدود ۷۰۰ دقیقه در لیگ بر تر فوتبال ایران، بازی کرده و ولی تاکنون به تیم ملی فوتبال امید، دعوت نشده است. او تاکید کرد: در اجرائی این برنامه، در آینده دیگر تانسلف نمی‌خوریم که چرا همه بازیکنان را نپذیریم. بعد از اردوی عمان، اردوی اصلی و بلندمدت تیم ملی فوتبال ایران در تائیلان ترکیه، برپا خواهد شد.

### « گذر سرو» در اراضی عباس آباد ساخته می شود

این خلاء، با رنگینک خودروها قرار دارد و در نظر دارد با ایجاد یک خور سرو در یک پوند خوبی بین غرب تا شرق اراضی عباس آباد ایجاد شود تا این مجموعه پروژه‌های فرهنگی که یکلا بگسر ارتباط پیدا هم دیده شود اما علاوه‌مند هتیت که کیفیت‌های محیط شهری تبت شعاع نیاز خودرویی دچار ضعف نشود.

به گفته سعادت‌ی تاکنون هزینه اجرای این پروژه مشخص نشده است و می‌توان بین ۱۲ تا ۱۸ ماه آن را به سرانجام رساند.

**آگهی فراخوان عمومی**

**شماره ۵۶-۹۳/۹**

**شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران** در نظر دارد از طریق برگزاری فراخوان عمومی نسبت به شناسایی و ارزیابی کیفی پیمانکاران اجرای عملیات آدامس‌زای، سرایه‌گذاری، فروش سنگ گرانیت، سولفور، وری بخش زیرزمینی معدن انگوران در استان زنجان اقدام نماید. بدینوسیله از شرکت‌های دارای سوابق اجرایی مفید در زمینه موضوع فراخوان دعوت به عمل می‌اید جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد فراخوان از تاریخ ۹۳/۱۲/۹ تا در دست داشتن معرفی‌نامه به آدرس تهران -بالاتر از میدان ولیعصر -وروی سینما استقلال پلاک ۱۷۱۳ به مدیر جنوبی طبقه پنجم -امور بازرگانی مراجعه نمایند. ضمناً مهلت تکمیل و ارائه مدارک فراخوان توسط متقاضیان حداکثر تا ساعت ۱۷ روز شنبه مورخ ۱۳۹۳/۱۰/۲۰ می‌باشد.

بدیهی است پس از ارزیابی و احراز واجدین شرایط جهت دریافت اسناد بدیهی است از ارزیابی و احراز واجدین شرایط جهت دریافت اسناد

**آگهی فراخوان عمومی**

**شماره ۵۸-۹۳/۹**

**شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران** در نظر دارد از طریق برگزاری فراخوان عمومی نسبت به شناسایی و ارزیابی کیفی پیمانکاران اجرای عملیات طراحی، سرایه‌گذاری، آدامس‌زای، تیجهیز، استخراج و فروش ذغالسنگ حرارتی در طغان، ذغالسنگ کوچکلی شمالی استان خراسان جنوبی اقدام نماید. بدینوسیله از شرکت‌های دارای سوابق اجرایی مفید در زمینه موضوع فراخوان دعوت به عمل می‌باشد جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد فراخوان از تاریخ ۹۳/۱۲/۹ تا در دست داشتن معرفی‌نامه به آدرس تهران -بالاتر از میدان ولیعصر -وروی سینما استقلال -پلاک ۱۷۱۳ برج جنوبی - طبقه پنجم -امور بازرگانی مراجعه نمایند. ضمناً مهلت تکمیل و ارائه مدارک فراخوان توسط متقاضیان به دبیرخانه شرکت حداکثر تا ساعت ۱۷ روز شنبه مورخ ۱۳۹۳/۱۰/۲۰ می‌باشد.

بدیهی است پس از ارزیابی و احراز واجدین شرایط جهت دریافت اسناد مزایده مربوطه دعوت به عمل خواهد شد.

**آگهی فراخوان عمومی شماره ۵۹-۹۳/۹**

**شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران** در نظر دارد از طریق برگزاری فراخوان عمومی نسبت به شناسایی و ارزیابی کیفی پیمانکاران اجرای عملیات طراحی، سرایه‌گذاری، آدامس‌زای، تیجهیز، استخراج و فروش ذغالسنگ در معدن بروده طغان، استان خراسان جنوبی اقدام نماید. بدینوسیله از شرکت‌های دارای سوابق اجرایی مفید در زمینه موضوع فراخوان دعوت به عمل می‌اید جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد فراخوان از تاریخ ۹۳/۱۲/۹ تا در دست داشتن معرفی‌نامه به آدرس تهران -بالاتر از میدان ولیعصر -وروی سینما استقلال پلاک ۱۷۱۳ برج جنوبی - طبقه پنجم -امور بازرگانی مراجعه نمایند. ضمناً مهلت تکمیل و ارائه مدارک فراخوان توسط متقاضیان به دبیرخانه این شرکت حداکثر تا ساعت ۱۷ روز شنبه مورخ ۱۳۹۳/۱۰/۱۳ می‌باشد.

بدیهی است پس از ارزیابی و احراز واجدین شرایط جهت دریافت اسناد مزایده مربوطه دعوت به عمل خواهد شد.

آخرین مهلت تحویل پیشنهادهای پایان وقت اداری روز شنبه به تاریخ ۹۳/۱۰/۲۰ خواهد بود.

محل تحویل پیشینه‌هاها: کرمانشاه -بلوار شهید بهشتی -ساختمان شماره یک دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه -طبقه دوم -مدیریت عمرانی -

تاریخ بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۱۰ روز یکشنبه به تاریخ ۹۳/۱۰/۲۱ ساختمان شماره یک دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

اول - دفتر مدیریت عمرانی عمومی خواهد بود.

نماینده‌گی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه -تلفن ۶۶۷۱۸۱۴۱ مراجعه نمایند.

تهران - خیابان انقلاب - چهارراه ولیعصر - ضلع شرقی پارک دانشجو - خیابان استاد شهریار - پلاک ۳۱ - طبقه اول - دفتر

نماینده‌گی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه -تلفن ۶۶۷۱۸۱۴۱ مراجعه نمایند.

تهران - خیابان انقلاب - چهارراه ولیعصر - ضلع شرقی پارک دانشجو - خیابان استاد شهریار - پلاک ۳۱ - طبقه دوم -مدیریت عمرانی -

تاریخ بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۱۰ روز یکشنبه به تاریخ ۹۳/۱۰/۲۱ ساختمان شماره یک دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

اول - دفتر مدیریت عمرانی عمومی خواهد بود.

نماینده‌گی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه -تلفن ۶۶۷۱۸۱۴۱ مراجعه نمایند.

تهران - خیابان انقلاب - چهارراه ولیعصر - ضلع شرقی پارک دانشجو - خیابان استاد شهریار - پلاک ۳۱ - طبقه دوم -مدیریت عمرانی -

تاریخ بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۱۰ روز یکشنبه به تاریخ ۹۳/۱۰/۲۱ ساختمان شماره یک دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

اول - دفتر مدیریت عمرانی عمومی خواهد بود.

نماینده‌گی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه -تلفن ۶۶۷۱۸۱۴۱ مراجعه نمایند.

تهران - خیابان انقلاب - چهارراه ولیعصر - ضلع شرقی پارک دانشجو - خیابان استاد شهریار - پلاک ۳۱ - طبقه دوم -مدیریت عمرانی -

تاریخ بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۱۰ روز یکشنبه به تاریخ ۹۳/۱۰/۲۱ ساختمان شماره یک دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

اول - دفتر مدیریت عمرانی عمومی خواهد بود.

نماینده‌گی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه -تلفن ۶۶۷۱۸۱۴۱ مراجعه نمایند.

تهران - خیابان انقلاب - چهارراه ولیعصر - ضلع شرقی پارک دانشجو - خیابان استاد شهریار - پلاک ۳۱ - طبقه دوم -مدیریت عمرانی -

تاریخ بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۱۰ روز یکشنبه به تاریخ ۹۳/۱۰/۲۱ ساختمان شماره یک دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

اول - دفتر مدیریت عمرانی عمومی خواهد بود.

نماینده‌گی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه -تلفن ۶۶۷۱۸۱۴۱ مراجعه نمایند.

تهران - خیابان انقلاب - چهارراه ولیعصر - ضلع شرقی پارک دانشجو - خیابان استاد شهریار - پلاک ۳۱ - طبقه دوم -مدیریت عمرانی -

تاریخ بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۱۰ روز یکشنبه به تاریخ ۹۳/۱۰/۲۱ ساختمان شماره یک دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

اول - دفتر مدیریت عمرانی عمومی خواهد بود.

نماینده‌گی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه -تلفن ۶۶۷۱۸۱۴۱ مراجعه نمایند.

تهران - خیابان انقلاب - چهارراه ولیعصر - ضلع شرقی پارک دانشجو - خیابان استاد شهریار - پلاک ۳۱ - طبقه دوم -مدیریت عمرانی -

تاریخ بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۱۰ روز یکشنبه به تاریخ ۹۳/۱۰/۲۱ ساختمان شماره یک دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

اول - دفتر مدیریت عمرانی عمومی خواهد بود.

نماینده‌گی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه -تلفن ۶۶۷۱۸۱۴۱ مراجعه نمایند.

تهران - خیابان انقلاب - چهارراه ولیعصر - ضلع شرقی پارک دانشجو - خیابان استاد شهریار - پلاک ۳۱ - طبقه دوم -مدیریت عمرانی -

تاریخ بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۱۰ روز یکشنبه به تاریخ ۹۳/۱۰/۲۱ ساختمان شماره یک دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

اول - دفتر مدیریت عمرانی عمومی خواهد بود.

نماینده‌گی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه -تلفن ۶۶۷۱۸۱۴۱ مراجعه نمایند.

تهران - خیابان انقلاب - چهارراه ولیعصر - ضلع شرقی پارک دانشجو - خیابان استاد شهریار - پلاک ۳۱ - طبقه دوم -مدیریت عمرانی -

تاریخ بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۱۰ روز یکشنبه به تاریخ ۹۳/۱۰/۲۱ ساختمان شماره یک دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

اول - دفتر مدیریت عمرانی عمومی خواهد بود.

نماینده‌گی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه -تلفن ۶۶۷۱۸۱۴۱ مراجعه نمایند.

تهران - خیابان انقلاب - چهارراه ولیعصر - ضلع شرقی پارک دانشجو - خیابان استاد شهریار - پلاک ۳۱ - طبقه دوم -مدیریت عمرانی -

تاریخ بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۱۰ روز یکشنبه به تاریخ ۹۳/۱۰/۲۱ ساختمان شماره یک دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

اول - دفتر مدیریت عمرانی عمومی خواهد بود.

نماینده‌گی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه -تلفن ۶۶۷۱۸۱۴۱ مراجعه نمایند.

تهران - خیابان انقلاب - چهارراه ولیعصر - ضلع شرقی پارک دانشجو - خیابان استاد شهریار - پلاک ۳۱ - طبقه دوم -مدیریت عمرانی -

تاریخ بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۱۰ روز یکشنبه به تاریخ ۹۳/۱۰/۲۱ ساختمان شماره یک دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

اول - دفتر مدیریت عمرانی عمومی خواهد بود.

نماینده‌گی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه -تلفن ۶۶۷۱۸۱۴۱ مراجعه نمایند.

تهران - خیابان انقلاب - چهارراه ولیعصر - ضلع شرقی پارک دانشجو - خیابان استاد شهریار - پلاک ۳۱ - طبقه دوم -مدیریت عمرانی -

تاریخ بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۱۰ روز یکشنبه به تاریخ ۹۳/











همه تقوا این است که آنچه را  
نمی دانی بیاموزی و آنچه را  
می دانی به کار بندی.

تنبیه الخواطر

# خانواده

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

شنبه ۶ دی ۱۳۹۳  
سال هشتاد و نهم - شماره ۲۶۰۵۱

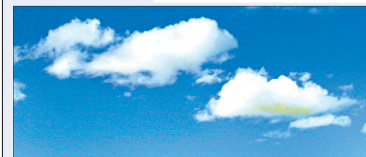
## نمادهای عشق و اشتیاق



نمادهای عشق معمولاً در روابط بد فهمیده می شوند. سمبل های عشق چیست؟ گل می تواند یک نماد اظهار عشق باشد. یک ترانه، یک هدیه یا یک تکه طلا معمولاً نمادهایی برای اظهار علاقه هستند. به جز این ها جملات عاشقانه نیز نماد هستند. اظهار علاقه بیانی و یا تماس های تلفنی زمانی که روابط ما بسیار جدی یا روزمره شده اند برای حفظ و پایداری عشق ضروری هستند. عشق، یک احساس است و نمی توان حد و اندازه اش را مشخص کرد. اما همه ما تلاش می کنیم معنای عشق و میزان علاقه مان را نشان بدهیم. ما در روابطمان به دیگران و رفتارهایشان توجه می کنیم تا بفهمیم آنها واقعا چقدر دوستمان دارند. اگر کسی بگوید «دوست دارم» ما به جمله های بعدی و نوع رفتارش دقت می کنیم تا میزان عشق را تشخیص بدهیم.

در صفحه ۶ بخوانید

## ... یک تکه آسمان



خداوند، هر کس که حاجت به یکی از بندگان تو برد یا یکی از بندگان را سبب رو شدن حاجت خود پندارد، جز حرمان نصیبی حاصل نکند و سزاوار است که تو احسان از او بازگیری. خدایا، مرا به تو حاجتی است که کوشش من از دست یافتن به آن قاصر آمده بود و راه های چاره به روی من بسته شده بود. نفس من مرا واداشت که بر آوردن آن نیاز، از کسی خواهم که او خود به رو شدن حاجت نیازمند توست و برای دست یافتن به خواست هایش از تو بی نیاز نیست و این خود خطایی بود از خطاهای خطاکاران و لغزشی از لغزش های گنهکاران. سپس به هشدار تو از خواب غفلت بیدار شدم و به توفیق تو پس از لغزش بر پای خاستم و چون به صوابم راه نمودی دیگر به سر در نیامدم و باز گردیدم. گفتم: منزّه است پروردگار من، چگونه نیازمندی دست نیاز به سوی نیازمند دیگر برد و چه سان بینوایی به بینوای دیگر روی کند؟

دعای سیزدهم صحیفه سجادیه

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید  
**روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده**  
ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)  
khanevadeh@ettelaat.com  
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

## ... کتابخانه



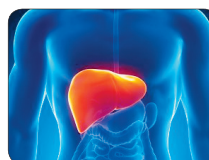
می خواهیم  
بهرتر درس  
بخوانیم

صفحه ۷



پیشنهاد سرآشپز: خورش به

صفحه ۴



کبد را سالم نگه دارید

صفحه ۵



تأثیر افسردگی روی رابطه عاشقانه

صفحه ۶



بچه ها با هم فرق دارند

صفحه ۷

## ... پیچره

### پیشرفت

یک روز وقتی کارمندان به اداره رسیدند، اطلاعیه بزرگی را در تابلوی اعلانات دیدند که روی آن نوشته شده بود: دیروز فردی که مانع پیشرفت شما در این شرکت بود درگذشت. شما را به شرکت در مراسم تشییع جنازه ساعت ۱۰ دعوت می کنیم. در ابتدا، همه از دریافت خبر مرگ یکی از همکارانشان ناراحت می شدند اما پس از مدتی، کنجکاو می شدند که چه کسی مانع پیشرفت آنها در شرکت شده. کارمندان در صفی قرار گرفتند و یکی یکی نزدیک تابوت می رفتند و وقتی به درون تابوت نگاه می کردند ناگهان خشکشان می زد و زبانشان بند می آمد. آینه ای درون تابوت قرار داده شده بود و هر کس به درون تابوت نگاه می کرد، تصویر خود را می دید. نوشته ای نیز بدین مضمون در کنار آینه بود: تنها ۱ نفر وجود دارد که می تواند مانع رشد شما شود و او هم خود شماست. شما تنها کسی هستید که می توانید بر روی تصورات و موفقیت هایتان اثر گذار باشید.

### یک فنجان قهوه

یک گروه از دوستان به ملاقات استاد دانشگاهی رفتند. گفتگو خیلی زود به شکایت در مورد استرس و تنش در زندگی تبدیل شد. استاد از آشپزخانه

بازگشت و به آنها قهوه در انواع متفاوتی از فنجان ها تعارف کرد. فنجان های شیشه ای، فنجان های کریستال، فنجان های درخشان، تعدادی با ظاهری ساده، تعدادی معمولی و تعدادی گران... وقتی همه آنها فنجان هایی را در دست داشتند، استاد گفت: اگر توجه کرده باشید تمام فنجان های خوش قیافه و گران برداشته شدند در حالی که فنجان های معمولی جا ماندند... هر کدام از شما بهترین فنجان ها را خواستید و آن ریشه «استرس و تنش» شماست؟! آنچه شما واقعا می خواستید قهوه بود نه فنجان. اما با این وجود شما باز هم «فنجان» را انتخاب کردید! اگر زندگی «قهوه» باشد؛ پس مشاغل، پول، موقعیت، عشق و غیره، «فنجان ها» هستند. فنجان ها وسیله هایی هستند برای نگهداری و زندگی را فقط در خود جای داده اند. لطفاً نگذارید «فنجان ها» کنترل شما را در دست گیرند. از «قهوه» لذت ببرید.

### روزی

از شخصی پرسیدند: روز گارت چگونه است؟  
اندوهگین نگاهی کرد و پاسخ داد: چه بگویم امروز از زور گرسنگی مجبور شدم کوزه سفالی که یادگار سیصد ساله اجدادم بود بفروشم و نانی تهیه کنم. حکیمی زمزمه کرد: خدا روزی ات را سیصد سال پیش کنار گذاشته و اینگونه ناسپاسی.



▲ موزه زمان / عکس ها: خبرگزاری میراث فرهنگی



توجه کنید و شعار بدهید که بقیه موارد برایتان مهم نیست، به زودی در ازدواج تان دچار مشکل می شوید. بعضی خصوصیات و شرایط ظاهری دو طرف در موفقیت ازدواج تعیین کننده هستند. البته هدف فقط ظاهر صورت طرف مقابل نیست. هر چند که آن هم بالاخره باید جزئی از معیارهای شما باشد.

تناسب سنی یکی از این معیارهاست. سن و سال شما و همسر آینده تان مسئله ای است که ربطی به ویژگی های درونی ندارد اما بسیار مهم است چون بسیاری از تشابه نیازها و علائق، توقعات و انتظارات با همین تناسب سنی به وجود می آید. اگر همسر شما خیلی بزرگ تر یا کوچک تر از شما باشد، امکان اینکه مشکل پیدا کنید بیشتر است.

تشابه و تناسب تحصیلات هم مهم است. این ویژگی بخشی از خصوصیات درونی افراد را هم می سازد. تشابه و وضعیت اجتماعی - اقتصادی خانواده های دختر و پسر را هم حتما مد نظر داشته باشید که باعث می شود بعدها هیچ کس نسبت به دیگری احساس برتری نکند.

و در نهایت شکل و شمایل ظاهری فرد مورد نظر تان. اینکه بگویید برایتان اهمیت ندارد همسر تان چه ظاهری داشته باشد چندان واقعیت ندارد. همه افراد برایشان مهم است با کسی زندگی کنند که چهره و ظاهر دلپسند تری داشته باشد. البته در این زمینه هم نباید تناسب را فراموش کنید. در این زمینه هم شما و همسر آینده تان باید متناسب با یکدیگر باشید. این تناسب از بروز بسیاری از مشکلات دیگر پیشگیری می کند.

#### مشاوره را فراموش نکنید

معیارهای دیگری هم هستند که در طول رفت و آمدهای خانوادگی و دوفره قبل از ازدواج به آنها باید توجه کنید. بر خورداری از علاقه های مشترک، داشتن فعالیت ها یا سرگرمی های مشترک، اظهار محبت نسبت به همدیگر، اعتماد داشتن به یکدیگر و احترام به عقاید و دوستان و آشنایان همدیگر.

یادتان باشد که هر چه اطلاعات بیشتری برای شناخت خود و همسر آینده تان داشته باشید و ملاک های معقول تری را برای انتخاب همسر در نظر بگیرید، در زندگی زناشویی خود با مشکلات و ناسازگاری های کمتری مواجه خواهید شد. اگر فکر می کنید که به درستی نمی توانید این معیارها را مشخص کنید، به مشاوران متخصص قبل از ازدواج مراجعه کنید تا به شما کمک کنند ملاک های مناسب را پیدا کنید و طرف مقابل تان را بشناسید. یادتان باشد در این مورد هر چه بیشتر بدانید و مهارت کسب کنید، کمتر ضرر می کنید.

دکتر مرقاتی هم می گوید که بر اساس یافته های علمی، هدف انسان ها نباید تنها به یک فاکتور خاص بسنده شود زیرا امکان این که تمام فاکتورها در طول زندگی تغییر کنند نیز وجود دارد.

بنابراین اگر می خواهید ازدواج کنید، بدنیت فهرستی از معیارهای صحیح تهیه کنید و فرد مورد نظر تان را با این ملاک ها بسنجید و انتخاب کنید.



ملاک و معیارهایمان برای ازدواج چقدر درست است؟

## باید و نباید های انتخاب شریک زندگی

اول برویم سراغ معیارهایی که ظاهری نیستند و به نوعی به اخلاق و خصوصیات هر دو طرف مربوط می شوند. به گفته دکتر مرقاتی عشق و علاقه کاملاً صمیمانه میان ۲ نفر، از مهم ترین مبانی انتخاب همسر است. البته عشقی که بسیار فراتر از احساسات گذرا و با فراز و نشیب زیاد باشد و منجر به تعهدی پایدار برای همیشه شود.

معیار مهم دیگری که باید به آن توجه کنید صداقت و اعتماد است. این ویژگی پایه و اساس سلامتی در ازدواج است. مسئله ای که ممکن است مطمئن شدن درباره آن مدتی طول بکشد اما از همان برخورد های اولیه و حرف هایی که رد و بدل می شود و امتحان کردن درستی آنها، می تواند پی ببرید که طرف مقابل تان تا چه حد صادق است.

ایمان، اعتقادات مذهبی و تناسب و هماهنگی آن به اعتقادات شما، اصالت خانوادگی و شناخت خصوصیات و وضعیت تربیتی فرهنگی خانواده همسر آینده، از مهمترین ملاک هایی هستند که چندان ظاهری نیستند اما باید به آنها توجه ویژه ای داشته باشید تا بتوانید به انتخاب تان تا حدودی مطمئن باشید.

#### ظاهر هم مهم است

از معیارهای ظاهری هم نباید گذشت. در واقع اگر فقط به یک سری از معیارهای درونی

در صورتی که هر کدام از ما همان چیزی هستیم که به نظر می رسیم. مردی که خوب است اما شغل ندارد، یا در حال حاضر اعتیاد دارد، همسر مناسبی نیست. زنی که خودش خوب است اما مشکلات خانوادگی زیادی دارد گزینه مناسبی برای ازدواج شما نخواهد بود. یادتان باشد ما ناجی نیستیم. شما ازدواج می کنید تا همراه و همدل و شریک زندگی

داشته باشید نه این که کسی را از بدبختی نجات دهید. اگر قرار است چنین نقشی برای فرد مقابل ایفا کنید، شما مددکار او هستید نه همسرش. بعد از مدت کوتاهی هم از تلاش برای نجات او خسته خواهید شد و زندگی برایتان خسته کننده و عذاب آور می شود.

از طرفی بسیاری از جوان ها هم هستند که برای فرار از تنهایی یا محدودیت هایی که در خانه پدری با آن مواجه هستند، تصمیم می گیرند از دواج کنند. دکتر غفرت السادات مرقاتی متخصص رفتار شناسی می گوید: «هدف برخی از افراد برای ازدواج بر مبنای فرار از محدودیت های خانه پدری؛ حمایت های اقتصادی؛ پر کردن تنهایی و هزار و یک دلیل دیگر بوده که البته انتخاب های این چنینی اشتباه محض است. فردی که با هدف فرار از تنهایی ازدواج می کند باید ها و نبایدهایی را برای خودش تعریف می کند که عبار تند از: تو نباید هیچ وقت مرا تنها بگذاری یا من هیچ وقت در این رابطه نباید تنها بمانم؛ زیرا در غیر این صورت هدف تعیین شده از بین می رود و ساختار ازدواج با مشکل مواجه می شود.»

#### معیارهایی برای تمام عمر

برای ازدواج تنها نباید یک معیار داشت. این مسئله ای است که کارشناسان خانواده به آن معتقدند.

#### • یگانه خدای

بالا رفتن سن ازدواج، افزایش آمار طلاق و کاهش میزان ازدواج در کشور باعث شده زنگ خطر هابه صدر بیاید و هر روز راهکارهای جدیدی برای حل این مشکلات ارائه شود. از دادن تسهیلات ویژه به جوان ها تا حتی برپایی جشنواره هایی مانند جشنواره ملی ازدواج و خانواده جوان که قرار است دی ماه برای کاهش نرخ وقوع طلاق های نارس و خانواده های آسیب دیده، برگزار شود.

بسیاری از کارشناسان معتقدند که ناموفق بودن بسیاری از ازدواج ها به دلیل اشتباه در انتخاب همسر است. نادرست بودن معیارهایی که منجر به ازدواج می شود می تواند مدتی بعد همان ازدواج را به سرآشویی سقوط بکشاند. اما واقعا می شود معیارهای ثابتی برای ازدواج ارائه کرد؟

#### وقتی متر و معیارمان اشتباه است

معیارهایی که امروز جوانان برای ازدواج دارند گاهی برای ازدواجی پایدار چندان کارآمد نیستند. این روزها بیشتر از هر چیز به ظاهر، مال و ثروت و علاقه هایی گاه بی پایه و اساس توجه می شود. مسائلی که گاهی مدتی بعد از ازدواج رنگ می بازند و تازه آن وقت نبود ملاک هایی که می تواند ازدواجی پایدار و موفق را رقم بزند، خود را نشان می دهد.

بد نیست اول به این معیارهای اشتباه بپردازیم. کارشناسان خانواده معتقدند وقتی شما با کسی ازدواج می کنید به این امید که او را به مرور تغییر دهید و عوض کنید، اشتباه بزرگی مرتکب می شوید. شاید هم می خواهید با کسی ازدواج کنید تا با صبوری و محبت نواقص شخصیتی او را که به دلیل محرومیت ها و مشکلات دوران کودکی اش به وجود آمده تغییر دهید. یا او را زیر پر و بال تان بگیرید و بهش اعتماد به نفس دهید و تشویقش کنید تا به راه درست بیاید. اینجا است که شما درگیر یک باور غلط شده اید: تغییر دادن همسر بعد از ازدواج و نادیده گرفتن مشکلات موجود به امید معجزه ای که در آینده رخ دهد و اوضاع را عوض کند!

توجه به ویژگی های ظاهری چون موقعیت شغلی یا زیبایی چهره نیز اشتباه است. شاید این یکی از معیارهای شما باشد اما نباید به ملاک اصلی شما برای انتخاب همسر تبدیل شود. در واقع هر کسی باید با فردی که برای زندگی با او مناسب است، ازدواج کند. تناسب شخصیتی، ظاهری و موقعیتی که بسیار هم مهم است، در این نوع انتخاب ها ندیده گرفته می شود.

اشتباه بعدی وقتی رخ می دهد که شما با کسی ازدواج می کنید که معتقدید خودش خوب است اما شرایط خوبی ندارد، خودش خوب است اما خانواده خوبی ندارد و... یعنی بین فرد مورد نظر با شرایط یا موقعیت واقعی او یک مرز قائل می شوید.

## ...پیشنهاد

### یگانه

فیلم سینمایی بیگانه یکی از فیلم های خوب این روزها است که به کارگردانی بهرام توکلی و تهیه کنندگی سعید ملکان ساخته شده. بیگانه که فیلمنامه آن هم نوشته کارگردانش است، با اقتباس از نمایشنامه «اتوبوسی به نام هوس» نوشته تنسی ویلیامز



ساخته شده و در آن مهناز افشار، پانته آ بهرام، امیر جعفری، هومن برق نورد و علی صالحی بازی می کنند. این فیلم ماجرای زنی به نام سپیده را روایت می کند که با شوهرش امیر که به تازگی از کارگاه سنسگری بازخرید شده، در خانه ای کوچک در حاشیه خط آهن و در محله ای فقیرنشین زندگی می کند. امیر منتظر فروش خانه مادر سپیده است اما نسرین، خواهر سپیده بعد از مدت ها قطع رابطه، به خانه آن ها می آید و می گوید که خانه را برای جبران هزینه های درمان مادر تازه در گذشته شان، فروخته است. نسرین درگیر بیماری روحی و روانی بوده و به تازگی از آسایشگاه مرخص شده و به همین خاطر، امیر حرف های او را قبول نمی کند و...

## ...تکلیف

### دو دلک و نصفی

تماشاخانه ایرانشهر این روزها در سالن استاد ناظرزاده کرمانی میزبان نمایشی به نام دو دلک و نصفی است که از ۱۱ آذر ماه روی صحنه رفته و تا ۱۹ دی ماه هر شب ساعت ۲۰ اجرا دارد.

این نمایش که به نویسندگی و کارگردانی جلال تهرانی ساخته شده، ماجرای رئیسی را روایت می کند که در محل کارش در شب کریسمس مشغول کار است. او که در تاریکی با نور چراغ مطالعه کار می کند صدای در زدن به گوشش می رسد و اندکی بعد زیتوی نابالغ با اجازه رئیس وارد می شود.

رئیس فکر می کند که زیتو این وقت شب برای استخدام و مصاحبه آمده در حالی که زیتو با انگیزه دیگری اینجا است. نمایش نامه «دو دلک و نصفی» پیش از این مهر ماه سال ۹۱ با نقش خوانی امیر کاوه آهنین جان، نگار جواهریان و امیر قنبری در خانه هنرمندان ایران اجرا شد. بازیگران دو دلک و نصفی سارا پهلوانی، مصطفی لعلیان، فرشاد قاسمی و مریم ملک هستند و بهای بلیت این نمایش ۲۵/۰۰۰ تومان مشخص شده است.

## پیشنهاد هفته

#### • آرزو رستم زاد

بعد از این تعطیلات طولانی مدت، شاید کمتر به تفریح نیاز داشته باشید. اما می توانید این پیشنهاد های ساده و کم هزینه را به عنوان ذخیره روزهای بیکاری تان در نظر داشته باشید و به بهانه این برنامه ها، دور همی های خوبی را ترتیب دهید.



اما بر خورد ترنج هر چه که باشد لااقل امروز می فهمد کجا می رود و اسمش چیست و صدایش را می شنود.

کم کم نزدیک در واگن رفت. در که باز شد و ترنج را دید که از واگن کناری پیاده شد، با فاصله دنبالش به راه افتاد. یقه گشاد پیراهن، گردنش را فشار می داد. از ایستگاه که خارج شدند، ترنج از ده روزنامه فروشی آن بغل مجله ای خرید و قدم زنان به راه افتاد. دلش می خواست جلو برود و سر حرف را باز کند؛ اما نمی دانست چه بگوید.

ترنج سر چهارراه بعدی ایستاد که از خیابان رد بشود. لحظه ای نفسش بند آمد. آن طرف خیابان همان بیمارستانی بود که پدرش ده سال پیش در آن فوت کرده بود. ناخواسته قدم هایش شل شد. از آن زمان تا الان دیگر هرگز گذرش به این جا نیفتاده بود. همان طور خیره به کوله پشتی که دورتر و دورتر می شد، از ذهنش گذشت که کوله پشتی ترنج چقدر شبیه باغچه حیاط خانه پدری است و از این که ظرف این هشت هفته متوجه این شباهت نشده بود جا خورد. خانه پدری و حیاطی که حالا سال هاست جایش یک ساختمان بلند و بی قواره سبز شده است فقط سه تا چهارراه آن طرف تر بود. بعد از پدر، دیگر مادر طاقت ماندن در آن خانه و حتی آن محله را نداشت؛ این بود که همان ده سال پیش خانه پدری را فروختند و رفتند به آن سر شهر تا به اندازه کافی دور شوند از محله قدیمی و خانه و باغچه اش که کار دست خود پدر بود و اصلا همه خاطرات روزهای آخر پدر و رنج هایی که در طول شیمی درمانی ها کشیده بود و کشیده بودند. ترنج را می دید که حالا وارد حیاط بیمارستان شده بود و به سمت ساختمان انتهایی حیاط می رفت.

با خودش گفت حالا که تا این جا آمده بود نباید در شلوغی بیمارستان گمش می کرد. قدم تند کرد تا فاصله شان کم شد. وارد ساختمان که شدند ترنج مکث کرد. وقتی خواست از زپ بزرگ کوله پشتی دفترچه بیمه را در بیاورد، لحظه ای چشمش به تخته شاسی و یک جعبه مداد رنگی داخل آن افتاد. نزدیک تر رفت. ترنج به سمت باجه شیشه ای رفت و همزمان که دفترچه اش را از سوراخ نیم دایره ای سر می داد روی میز، به مرد داخل باجه سلام داد. روی دیوار شیشه ای باجه نوشته شده بود: پذیرش سرپایی شیمی درمانی... صدایش همانجور ظریف و نازک بود.

نوشتن دارند و همین کافیسیت برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان هایی از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی



سفید گشادش شبیه بهارهای شمال شده بود. قطار که رسید ترنج از همان واگن همیشگی سوار شد و تکیه زد به کنج دور از در. از آنجا که ایستاده بود به خوبی می دیدش. امروز هشتمین ملاقات شان بود. فکر کرد از اولین چهارشنبه تا الان چقدر لاغر تر شده است. این مدت همیشه تنها سوار مترو شده بود و او هر بار خدا خدا می کرد که کسی از ترنج آدرسی بپرسد که مثلا بگوید «نمی دانم»؛ یا حتی به کسی تنه بزند که بگوید «بخششید». اما حتما صدایش هم مثل خودش ظریف و نازک بود.

با خودش خیال کرده بود لابد دانشجوی هنر است؛ داخل کوله اش هم حتما تخته شاسی و وسایل طراحی یا مثلا دوربین عکاسی و نگاتیو و این جور چیزهاست؛ و موهای ناپیدایش را که بیافتد تا کمرش می رسد. فقط ۱۲ ایستگاه دیگر تا پیاده شدن ترنج مانده بود. حس می کرد دهانش خشک شده و کیف دستی تقریبا خالی اش حالا روی دستش سنگینی می کرد. فکر کرد این احمقانه ترین کاری است که تا الان کرده

فکر کرد دوست دارد شال امروزش همان شال قرمز با بته جقه های سبز و آبی باشد که بار اول پوشیده بود. امروز برایش با همه چهارشنبه ها فرق داشت. کیف دستی اش سبک بود و لوله های کاغذی بزرگ پروژه ها دستش را بند نکرده بود. از یک هفته قبل برای مرخصی امروز با رئیس شرکت چانه زده بود.

تصمیم گرفته بود امروز را با ترنج بگذراند. اسمش را نمی دانست؛ بار اول که دیده بودش ناخواسته قرمزی شال دختر در میان همه زنانش مشککی پوش توجعش را جلب کرده بود و دلش خواسته بود اسمش را ترنج بگذارد. کم کم ایستگاه داشت دوباره شلوغ می شد. از روی صندلی بلند شد و فکر کرد ایستاده راحت تر می تواند ترنج را پیدا کند. هر چند همیشه راحت پیدا می کرد؛ کوله پشتی گل دار سبز و قرمزش هم کمک دیگری بود. بالاخره آمد. نفس راحتی کشید و کمی آن طرف ترش ایستاد. شال همان شال قرمز بود و کوله پشتی هم همان. با کفش های پارچه ای گل دار و مانتوی

## ترنج

• نوا صفایی

مثل هر چهارشنبه تقریباً ۱۰ دقیقه زودتر جلوی ایستگاه مترو از تاکسی پیاده شد. میدان تجریش مثل همیشه پر بود از آدم های جورواجور که هر یک با عجله به سمتی می رفتند. حال و هوای این میدان، به خصوص جنب و جوش همیشگی آن هیچ وقت برایش تکراری نمی شد. انگار که جریان زندگی در آنجا هرگز از حرکت نمی ایستاد. خنکای هوای صبح زود، خبر از نزدیک شدن پاییز می داد. باقی پول را در جیب جلوی پیراهنش گذاشت، یقه اش را مرتب کرد و به سمت پله های مترو سرازیر شد.

قطار در ایستگاه ایستاده بود و همه با عجله در پله ها و سالن می دویدند. یک بار دیگر به ساعت بزرگ وسط ایستگاه نگاهی انداخت و مطمئن که شد عجله ندارد روی اولین صندلی نزدیک ورودی ایستگاه نشست. دختر هر چهارشنبه همین حوالی می رسید و با قطار ساعت ۷:۱۰ با او همسفر می شد. از اولین باری که اتفاقی با او که در واگن کناری به دیوار تکیه داده بود چشم در چشم شده بود، هر هفته همین کار را می کرد.

چند دقیقه ای زودتر می آمد و منتظر می نشست تا دختر را در آن شلوغی اول صبح مترو پیدا کند و هر طور شده سوار واگن کناری اش بشود. پیدا کردنش در میان زنان که اکثر شان لباس های تیره به تن داشتند کار سختی نبود؛ آخر همیشه یک شال رنگی دور گردنش می انداخت. لحظه ای چشمانش را بست و

کتابی...

### دن کاسمورو

کتاب دن کاسمورو نوشته ماشادو د آسیس است که عبدا... کوثری آن را ترجمه و توسط انتشارات نی منتشر کرده است. این کتاب ماجرای فردی به نام بنتو سانتیاگو یا، چنان که همسایگان خطایش می کنند، دن کاسمورو



است که سرگذشت خود را با شرح عشق و عاشقی آغاز می کند و ما را به همونایی با خود می خواند که: خوش تر از ایام عشق ایام نیست. این عشق سرانجام به ازدواج می انجامد و آن گاه به گونه ای نامنتظر همه چیز شتاب می گیرد تا راه برای فاجعه ای ویرانگر هموار شود. اما در این میان خواننده از گفته ها و ناگفته های بنتو درمی یابد که او راوی قابل اعتمادی نیست. چه بسا گذشت زمان و ذهن خیال پرور و بیمارگون او رویدادها را مخلوش کرده باشد. در این کتاب ماشادو کندوکاو در وجود معماگون آدمی را با زبانی طنزآلود درمی آمیزد و در این روایت شگفت روابط اجتماعی برزیل در نیمه قرن نوزدهم نیز از نیش و کنایه های زندانه او در امان نمی ماند. این کتاب ۳۴۸ صفحه ای ۱۲ هزار تومان قیمت دارد.

میوه...

### موزه وقف بیرجند

موزه وقف یکی از موزه های دیدنی شهر بیرجند است که در سال ۱۳۸۲ از سوی اداره اوقاف بیرجند در بنای تاریخی حسینیه امسام رضا (ع) افتتاح شد. این موزه به عنوان تنها موزه اختصاصی وقف در کشور است

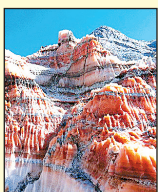


و وقف نامه های خطی قدیمی نوشته شده روی کاغذ، سنگ و پارچه با خط نستعلیق، قرآن های خطی قدیمی، عکس از اماکن مقدسه و مشاهیر بیرجند، سکه ها و دست نوشته های قدیمی در آن نگهداری می شود. در دیدار از این موزه می توانید سماورهای زغالی، اتوری زغالی، قهوه جوش، قلیان، تشت های بزرگ مسی، کاسه و بشقاب های قدیمی مربوط به دوره قاجار و صفویه و قرن نوزدهم میلادی را ببینید که از اشیاء واقعی این موزه هستند. بد نیست بدانید حسینیه امسام رضا (ع) واقع در مرکز شهر بیرجند یکی از مهم ترین بناهای تاریخی شهر است و از لحاظ معماری این بنا دارای اجزا و عناصر مختلف معماری شامل: در ورودی با معماری سستی هشتی، دالان یا دهلیز، حوض خانه، ایوان گنبدخانه و حجره هایی در اطراف صحن است.

گنبد نمکی...

### گنبد نمکی جاشک

گنبد نمکی جاشک یا کوه نمک ناحیه ای وسیع و مرتفع از شمال غرب کوه جاشک منتهی الیه جنوبی رشته کوه زاگرس، حدفاصل شهرستان دیر و دشتی در استان بوشهر، یکی از بزرگ ترین



و فعالترین و زیباترین گنبد های نمکی ایران و خاورمیانه و از جاذبه های طبیعی استان بوشهر است. این گنبد که در بهمن سال ۱۳۸۶ بعنوان اثر طبیعی ملی به ثبت رسید، ناحیه شمال شرقی کوه جاشک را دربر دارد و حدفاصل دو شهرستان دیر و دشتی در استان بوشهر در فاصله ۱۴۴ کیلومتری جنوب شرق بندر بوشهر قرار دارد. مهمترین خصوصیات بارز و متفاوت کوه نمکی جاشک به نوع نمک های این کوه نمکی، گنبد ها و غار های منحصر به فرد، آبشارها، بلورها و... می توان اشاره داشت. قله این کوه نمکی (کوه جاشک) ۱۳۵۰ متر از دشت اطراف خود بالاتر است. این کوه ۱۲ کیلومتر درازا و ۴،۵ کیلومتر پهنا دارد. وسعت گنبد در حدود ۳۶۶۶ هکتار بوده و ارتفاع قله آن ۱۳۵۰ متر از سطح دریا است.



## ...دنیای شیمیایی

## کیک عصرانه گردویی

گردویی یکی از ریز مغذی‌هایی است که اگر در میان وعده‌ی یک عصر زمستانی گنجانده شود بسیار مقوی و پرانرژی خواهد بود. یک کیک عصرانه گردویی ساده به همراه یک فنجان قهوه و یا چای، عصر زمستانی شما را کامل کند.

## ● مواد لازم:

آرد	۱ لیوان
پودر گردو	۱ لیوان
شکر	۱ لیوان
تخم مرغ	۶ عدد
کره	۱۵۰ گرم
بیکنینگ پودر	۲ قاشق چایخوری
وانیل	به مقدار لازم

## ● طرز تهیه:



اول از هرچیز فر را از قبل با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم شود. گردوها را آسیاب کنید، زرده و سفیده تخم مرغ را از هم جدا کنید و سفیده را در ظرفی جداگانه با همزن برقی بزنید تا حالت برفی پیدا کند (وقتی ظرف را برمی گردانید نریزد). زرده تخم مرغ را نیز با وانیل، شکر، بیکنینگ پودر و کره مخلوط کنید.

سفیده‌ها را کم کم به مخلوط زرده و کره راهم اضافه کنید و آرام مخلوط کنید سپس آرد و گردوی پودر شده را قاشق قاشق اضافه کرده و خیلی آرام و در یک جهت مخلوط کنید. پس از آماده شدن مخلوط را در قالبی که چرب کرده‌اید بریزید و درون فر با درجه حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۴۰-۶۰ دقیقه قرار دهید. در ۳۰ دقیقه اول پخت کیک در فر را باز نکنید تا پف کیک نخوابد، برای مطمئن شدن از پخت کامل کیک چنگالی را درون کیک وارد کنید و بیرون بکشید، اگر تمیز بود کیک شما کاملاً پخته است. در پایان می‌توانید آن را به همراه تزیین پودر کاکائو و گردوی خرد شده سرو کنید.

## ...آشپزی خانگی و زیبایی

## سالاد رژیمی زمستانی

زمستان فصل فیبر است و اگر تصمیم به گرفتن یک رژیم خوب و پرخاصیت دارید بهتر است در این فصل دست به کار شوید. از خانواده کلم و اسفناج گرفته تا لوبو و کدو حلوائی همه و همه می‌توانند شما را به سمت یک رژیم غذایی بسیار پر ویتامین سوق دهد. با تهیه یک سالاد زمستانی یک شام خوشمزه را برای خود و خانواده ترتیب دهید.

## ● مواد لازم:

هویج متوسط پخته شده	۲ عدد
لبو یا چغندر پخته شده	۲ عدد
اسفناج نیم پز	مقداری
انواع کلم	مقداری
گردو خرد شده	یک پیمانه
نان تست	۲ تکه

روغن زیتون، آبلیمو و فلفل سیاه مقداری

## ● طرز تهیه:



کلم‌ها را جداگانه شسته و خرد کنید. هویج و لبوی پخته شده را هم جداگانه خرد کنید. کلیه مواد را با هم مخلوط کنید و اگر برخی از اعضای خانواده با خانواده کلم میانه خوبی ندارند

جداگانه آن را در ظرف بریزید گردوی خرد شده و اسفناج را هم به همراه نان تست خرد شده به مخلوط سالاد اضافه کنید و با روغن زیتون و آبلیمو و فلفل سیاه میل بفرمائید.



حتماً به راس از پخته شدن کامل گوشت و لپه به خورش اضافه کنید و پس از اضافه کردن به شعله گاز را بسیار ملایم کنید. اگر شما عادت به خوردن غذاهای شیرین ندارید، می‌توانید از اضافه کردن شکر در آن امتناع کنید و اگر طعم شیرین ملایم را می‌پسندید، می‌توانید در اواسط پخت چند عدد آلو به آن اضافه کنید.

به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا ملایم بجوشد، باید دقت کنید خورش باید به اندازه‌ای جوش بخورد. که «به» آن له نشود، چرا که شما قبلاً «به» را تفت داده‌اید. خورش شما آماده است می‌توانید آن را در ظرف ریخته و میل بفرمائید. نکته: برای اینکه عطر به در غذا از بین نرود

## خانه‌های دکوری

بازیافت خلاقانه  
جعبه‌های چوبی

بازیافت وسایلی که ظاهراً کاربرد زیادی ندارند نه فقط یک روش اقتصادی، بلکه کاری بسیار خلاقانه است.

این نوع بازیافت می‌تواند خانه شما را منحصر به فرد کند و شما را صاحب وسیله‌ای زیبا و کاربردی کند که نمونه‌اش در هیچ خانه دیگری دیده نمی‌شود. سوره خلاقیت این هفته ما، بازیافت جعبه‌های چوبی میوه است که به ظاهر کارکردی جز حمل میوه و البته در برخی موارد، سوزاندن و تهیه ذغال ندارند اما این بار می‌تواند به عنوان یک وسیله دکوراتیو و کاربردی در خانه شما جای بگیرد. کافی است جعبه‌ها را تمیز کرده، سمباده بکشید و گوشه‌های تیز و زیر آنها را صاف کنید.

می‌توانید آنها را رنگ کرده یا با کیلر براق کنید. اگر دکوراسیون خانه‌تان از رنگ خاصی تبعیت می‌کند، این جعبه‌ها را به رنگ‌های دلخواه - مکمل یا همرنگ دکوراسیون - درآورید و بعد مشغول نصب آنها شوید.

در ادامه کار، شما چند میخ یا پیچ، چسب و کمی ذوق نیاز خواهید داشت. این عکس‌ها را دنبال کنید تا بتوانید از جعبه‌های چوبی تان استفاده‌های بهتری کنید.

## ● بوفه‌سازی

جعبه‌های چوبی را به شکل یک مستطیل بلند، با ارتفاع یک و نیم تا یک متر و هشتاد سانتی متر روی هم بچینید. برای آنکه این جعبه‌ها تعادلشان را حفظ کنند، میان آنها را چسب بزنید. جای مورد نظر تان را انتخاب کنید و جعبه‌ها را با میخ‌های ضخیم به دیوار بکوبید.



(پیچ پرچ هم می‌تواند جایگزین میخ شود). اگر حیاط دارید و حیاط و باغچه تان با صفاست، ساخت این بوفه می‌تواند فضایی برای جای دادن گلدان‌ها، ابزار باغبانی و قفس و... برای شما دست و پا کند.

## ● درآوری از جعبه‌های نامنظم

جعبه‌ها را به شکل دلخواه‌تان به صورت عمودی و افقی و نامنظم روی هم بچینید. آنها را با چسب چوب به هم محکم کنید و به دیوار بچسبانید. حالا حوله‌ها و لباس‌های تان را در آن چیده و از زیبایی‌اش لذت ببرید. این دراور



می‌تواند در راهروی خانه یا رختکن جا بگیرد. با اضافه کردن چند آویز یا میخ به این کمد یا دراور می‌توانید آن را مجهز تر کنید.

## ● جعبه سبزیجات در آشپزخانه

جعبه‌ها را به شیوه قبل، با نظم دلخواه‌تان بهم متصل کنید و به عنوان فضایی برای قرار دادن میوه‌ها و سبزیجات در آشپزخانه بگذارید. در طبقات این کمد می‌توانید گل و گلدان، لوازم و ظروف آشپزی و... هم قرار بدهید. به همین شکل اگر در طبقات این کمد ظرف و ظروف بچینید، شما صاحب یک کمد ظروف منحصر به فرد و زیبا خواهید بود.



## ● جاکفشی منحصر به فرد شما

اگر دنبال ساخت یک جاکفشی منحصر به فرد هستید یا حتی جاکفشی دارید و دلتان می‌خواهد یک جاکفشی دیگر برای اتاق شخصی، انباری یا زیرزمین تان داشته باشید تا کفش‌های اضافه را در آن جای دهید، باز هم جعبه‌های چوبی به کمک شما می‌آیند. این جعبه‌ها را به شکل دلخواه‌تان با هم جور کنید و در پازل زیبایی که ساخته‌اید، کفش بگذارید. می‌توانید هر جعبه را با کمی نجاری و ذوق و سلیقه، به وسیله طبقه دو قسمت کنید و کفش‌های بیشتری را در جاکفشی تان جای دهید.



## نشانه‌های سرطان را نادیده نگیرید



افراد مشارکت کننده در این پژوهش هیچ کدام دچار بیماری سرطان نبوده‌اند اما انکار بیماری با تشخیص بیماری بسیار فرق دارد. ترس این افراد مانع پیگیری و توجه به علائم بوده است. آنها با انکار بیماری از مراجعه به پزشک خودداری کرده‌اند. هر نشانه‌ای به معنای سرطان نیست. یک نشانه ممکن است برای بیماری‌های متفاوتی بروز کند اما توجه به نشانه‌های بسیار مهم است. شانس نجات از بیماری را نباید فدای ترس از یک بیماری خطرناک کرد. یادتان باشد شما نمی‌توانید با انکار یک بیماری جلوی آن را بگیرید. به علائم و نشانه‌های بیماری توجه کنید و به دانش و اطلاعات شخصی خودتان در زمینه پزشکی تکیه نکنید. وقتی به پزشک مراجعه می‌کنید تمامی حالت‌ها و عوارضی که احساس می‌کنید را مطرح کنید و از آنها نگذرید.

ترس از سرطان آن قدر شدید است که بسیاری از ما سعی می‌کنیم نشانه‌های آن را انکار کنیم. ترس ما واقعی است چون سرطان بیماری هولناکی است اما نادیده گرفتن نشانه‌های خطر، زندگی خودمان را به خطر می‌اندازد. تشخیص زودهنگام سرطان راه نجات است. در مطالعه ۱۷۰۰ نفر مشخص شد که بیش از نیمی از آنها یعنی ۵۳ درصد افراد در یک دوره سه ماهه یکی از علائم خطرناک سرطان را در خودشان مشاهده کرده‌اند اما فقط دو درصد از این افراد احتمال سرطان را جدی گرفته‌اند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که با وجود احتمال سرطان افراد سعی می‌کنند آن را انکار کنند و نشانه بیماری را به سن، عفونت، ویروس و عوارض جانبی دارو ربط بدهند.

هر عارضه‌ای که قبلاً در شما تشخیص داده نشده است و به تازگی دچارش شده‌اید را جدی بگیرید. اهمیت بدهید. به جای انکار بیماری‌ها به پیشگیری و سلامت بیشتر اهمیت بدهید.

## راه درست ترک سیگار

برای سیگاری‌ها، کنار گذاشتن سیگار سخت‌ترین کار است. این پروژه‌ای است که هربار شکست می‌خورد چون افراد سیگاری از یک راه درست برای ترک سیگار پیروی نمی‌کنند. اگر سیگاری هستید حتماً بارها تصمیم به ترک سیگار گرفته‌اید و موفق نشده‌اید. دلیل این مساله روشن است. شما بدون برنامه و در یک تصمیم ناگهانی و بدون پشتوانه تصمیم گرفته‌اید. اما هنوز راه‌های زیادی هست که ارزشش را دارد برای ترک سیگار امتحان کنید. اگر هنوز نمی‌دانید چطور و چگونه باید اینکار را شروع کنید و یا تبلی می‌کنید این راه کارها را هم امتحان کنید:



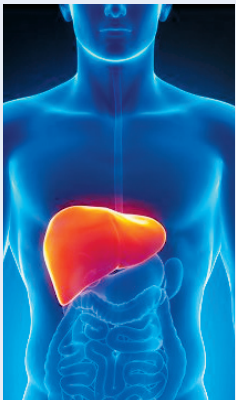
از روش پاداش استفاده کنید. برای خودتان یک برنامه و هدف درست کنید و در ازای آن به خودتان پاداش‌های کوچک بدهید. مثلاً در ازای هر نخ سیگاری که نمی‌کشید یک هدیه کوچک و دلخواه برای خودتان در نظر بگیرید. برنامه ترک سیگار را بنویسید و در معرض دید قرار بدهید. هر کدام از آنها را که

عملی کردید به خودتان جایزه بدهید. تصمیم به ترک سیگار را به دیگران بگویید. به ویژه به کسی که خیلی دوستش دارید. حمایت و محبت و توجه او و اطرافیان نقش موثری در ترک سیگار دارد. او می‌تواند مراقب و سوسه‌های شما باشد و مانعی برای سیگار کشیدن شما ایجاد کند.

سیگار برای شما عادت ایجاد می‌کند. به محض اینکه از روی عادت خواستید سراغ سیگار بروید، یک آدامس یا آبنبات بدون قند بخورید و خودتان را سرگرم کنید تا از فکر سیگار منحرف شوید. به گروه‌ها یا فروم‌های اینترنتی ترک سیگار بپیوندید. صفحه‌های زیادی در این زمینه وجود دارند. در یک برنامه گروهی شما انگیزه بیشتری برای ترک سیگار خواهید داشت. ورزش کنید. بدن سالم نیاز به فکر و روح آماده دارد. تمرین‌های ورزشی و نرمشی و یوگا برای کنار گذاشتن وسوسه سیگار بسیار موثر هستند. ترک سیگار نیاز به بنیه و طاقت روحی و جسمی دارد.

## کبد را سالم نگه دارید

کبد بزرگ‌ترین ارگان بدن است و مهم‌ترین وظیفه را به عهده دارد. کبد در فرایند هضم، حفظ سطح قند خون و مبارزه با عفونت‌ها نقش مهمی دارد. به همین دلیل سالم و تمیز نگه داشتن کبد یک امر ضروری است. اگر می‌خواهید سالم و زنده بمانید باید مراقب کبدتان باشید. کبد مسئول از بین بردن سموم بدن است و زمانی که شما الکل یا هر نوع ماده سمی دیگر مصرف کنید کبد باید بیشتر و



سخت‌تر کار کند تا سموم را دفع کند. به عادت‌های غذایی تان توجه کنید. اگر بد غذا هستید و چیزهای ناسالم می‌خورید کبد سالمی ندارید. اگر الکل مصرف می‌کنید یادتان باشد که برای دفع سموم، کبد شما باید دو روز فعالیت کند تا همه سموم وارد شده را دفع کند. ورزش یک فعالیت مفید برای سالم نگه داشتن کبد است. مهم‌ترین بیماری‌های مربوط به کبد ناشی از چاقی و ناتوانی کبد در دفع است. چاقی بر همه ارگان‌های بدن تأثیر منفی می‌گذارد و کبد مهم‌ترین آنهاست.

## سم زدایی با غذا

وقتی غذا می‌پزد با سیر بی‌تعارف باشید. سیر برای سم زدایی بسیار مفید است. سیر حاوی مقدار زیادی ترکیبات طبیعی مثل سسلینون و الیسین است که به پاک سازی کبد کمک می‌کنند.

چای سبز بیشتری بنوشید. چای سبز با وجود آنتی اکسیدان‌ها به عملکرد کبد کمک می‌کند.

کاهو و اسفناج در دفع سموم غذاهای دیگر بسیار مفید هستند. چغندر هم برای پاک سازی کبد بسیار مفید است. همپنطور خواص بی نظیر آواکادو را در دفع سموم کبد، دست کم نگیرید.



## آیا بخاطر شکست عشقی می‌میرید؟

ناتوان می‌شود. افراد جوان در این بررسی‌ها در مقابله با باکتری‌ها مقاوم‌تر بوده‌اند اما افراد بالای ۶۵ سال به خاطر رنج از دست دادن توان مقابله با باکتری‌ها را دارند. این مساله به همراه احساس عمیق تهایی که فرد در روند از دست دادن دچارش می‌شود می‌تواند باعث مرگ شود. همچنین این افراد بیشتر دچار بیماری نیز می‌شوند.

همچنین این مطالعات نشان داده‌اند از دست دادن زن برای مردها باعث بیماری و مرگ بیشتری می‌شود. احتمال مرگ مردها بعد از دست دادن یا شکست عشقی ۶ برابر بیشتر از زن‌ها است. همچنین از دست دادن همسر در سال‌های اول ازدواج مردها را بیشتر دچار بیماری و یاس از زندگی می‌کند.



چه بخواهید باور کنید یا نه، بعضی‌ها بخاطر شکست عشقی می‌میرند. در پژوهش‌های تازه دانشگاه بیرمنگام در انگلستان احساسات عمیقی مثل اندوه از دست دادن و درد و عذاب آن می‌تواند به سیستم ایمنی بدن آسیب وارد کند و اگر شرایط بد پیش برود باعث مرگ می‌شود.

دانشمندان این دانشگاه دریافته‌اند که محرومیت و فقدان بر روی سلول‌های خونی‌ای به نام نئوتروفیل که وظیفه مقابله با عفونت‌های باکتریایی را دارند اثر می‌گذارد. آنها با آزمایش نمونه‌های خونی افرادی که به تازگی فرد مورد علاقه شان را از دست داده‌اند متوجه شده‌اند چگونه سیستم ایمنی بدنشان در برابر عفونت‌ها ضعیف و

## قرص‌های پیشگیری از بارداری به رابطه جنسی آسیب نمی‌زنند

در یک پژوهش در دانشگاه اسکاتلند یک گروه نمونه از ۳۶۵ زوج بررسی شدند تا میزان رضایت جنسی شان را مشاهده کنند. این زوج‌ها



میزان رضایت جنسی زنان با مصرف داروهای پیشگیری از بارداری کم نمی‌شود. این نگرانی عموم زن‌ها بعد از مصرف این نوع داروها است. این داروها هیچ تأثیری در کم شدن لذت جنسی ندارند اما اگر به ناگهان مصرف این داروها قطع شود تمایل جنسی در خانم‌ها بسیار فروکش می‌کند.

زنایی که به طور منظم داروهای پیشگیری را مصرف می‌کنند از رابطه جنسی شان رضایت بیشتری دارند. این میزان رضایت در افرادی که در دوره آمیزش مصرف دارو را قطع می‌کنند بسیار کمتر است.





قلبی ما را نشان بدهد؟ آیا ممکن نیست که برلیان ارزشمند روی انگشتر فقط نشانه تمکن مالی ما باشد و هیچ معنای دیگری نداشته باشد؟ برلیان‌ها واقعا چه معنایی دارند؟ ما فقط عادت کرده‌ایم به ابعاد و اندازه‌ها توجه کنیم. اما ابعاد و اندازه‌ها همیشه میزان عشق و احساس ما را نشان نمی‌دهند.

#### نیازمندی به نمادها

نمادها ابزار اظهار عشق و راهی برای توجه فرد مقابل نسبت به ما هستند. ما در رابطه به دیگری توجه می‌کنیم چون برای نمادی که به ما داده است ارزش قائلیم. تعریف و تمجید از دیگری یک راه برای ارتباط گرفتن با کسی است که دوستش داریم. ما به این فرد توجه می‌کنیم چون او تحسین می‌کند و ما این را دوست داریم. اگر او تصویر یک زندگی رویایی را برپایمان ترسیم کند و از یک آینده درخشان حرف بزند ما در این رویا غرق می‌شویم. ما عاشق می‌شویم؛ عاشق کسی که با ترسیم آینده ما را غرق خوشی می‌کند. به همین ترتیب در ذهن مان سمبل‌های دیگری ساخته می‌شود؛ از دواجی رویایی، خانواده رویایی، زندگی رویایی! عده‌ای از ما فقط همین رویا را می‌خواهیم. تمام توجه ما به سمبل‌هاست حتی اگر خالی از عشق باشد؛ فقط بخاطر اینکه رویاهایمان برهم نخوردند. به همین دلیل برای متقاعد شدن نیاز به سمبل‌های بزرگ‌تر گرانیقیمت‌تر و مهم‌تر داریم. اما حقیقت این است که احساس ما از عشق تهی است.

#### آیا او فهمیده است؟

کج فهمی‌های زن و مرد از یکدیگر به این دلیل نیست که آنها از مریخ و ونوس آمده‌اند. این تفاوت‌ها به این دلیل است که زن و مرد عشق و سمبل‌های آن را متفاوت احساس می‌کنند. مردها در گروه مردها تربیت می‌شوند و رشد می‌کنند بنابراین آنها دریافت‌های مشابهی از عشق دارند و زن‌ها نیز به همین شکل در گروه‌های بزرگ زن‌ها تربیت می‌شوند و از کودکی باورهای متفاوتی نسبت به مردها می‌پذیرند. تنها زمانی این تفاوت در معنا و مفاهیم تغییر می‌کند که مفاهیم به طور یکسان به آنها آموزش داده شود. با این حال هر زن یا مردی احساس متفاوتی دارد. همه زن‌ها مثل هم نیستند و همه مردها شبیه هم نیستند. هر انسانی احساس متفاوتی دارد و نمادها را با وجود یک باور جمعی به شکلی متفاوت درک می‌کند.

زمانی که یک مرد بعد از یک تماس تلفنی می‌گوید «عزیزم بعدا بهت زنگ می‌زنم!» منظور خاصی دارد که یک زن آن را می‌تواند به شکل‌های متفاوتی تفسیر کند. این تفاوت در فهم کلمات و تعبیر آنها منبع بسیاری از مشکلات احساسی در روابط است. همین ۵ کلمه می‌تواند مشکل آفرین باشد چون ما فکر می‌کنیم طرف مقابل از گفتن آن دقیقا همان منظوری را داشت که ما برداشت کرده ایم.

تازمانی که یاد نگیریم واژه‌ها را از منظر دیگری تفسیر کنیم، کج فهمی باعث مشکلات زیادی در رابطه خواهد بود.

#### شناخت درست دیگری

برای اینکه بتوانیم معنای حرف یا احساس دیگری را بشناسیم ابتدا باید از احساس و فکر خودمان آگاه شویم. سمبل‌ها و نمادها نزد ما چه معنایی دارند؟ ما آنها را چگونه تفسیر می‌کنیم؟ ما عشق را چه می‌بینیم و چه رویایی در ذهن داریم؟ زمانی که یاد بگیریم خودمان را بشناسیم به راحتی می‌توانیم با دیگران ارتباط برقرار کنیم. یک رابطه سالم که هیچ نوع سوء تفاهمی در آن باعث دردسر نشود به احترام، درک متقابل و خودآگاهی نیاز دارد. هرچقدر بیشتر خودمان را بشناسیم و به تفاوت‌ها احترام بگذاریم نیاز کمتری به سمبل و نماد داریم. وقتی خودمان را خوب بشناسیم نیازی به اثبات خودمان از هیچ راهی و با هیچ نمادی نداریم و زمانی که عشق ما کمتر به نمادهای عشق وابسته باشد، عشق بدون قید و شرط را احساس خواهیم کرد و یک شاخه گل بیانگر همه چیز خواهد بود.

شده‌ایم نیز داده شوند. هرچقدر که احساس گناه و میزان شرمندگی ما بیشتر باشد میزان و ارزش این هدایا بالاتر می‌رود. اما برای ابراز عشق میزان و اندازه این هدیه‌ها مهم نیست. از سوی دیگر شخص دریافت کننده هدیه برداشت شخصی خودش را دارد. او هرگز نمی‌تواند احساس ما را وقتی این هدیه را خریده‌ایم و یا زمانی که این هدیه را به او داده‌ایم بفهمد. برداشت ما هم از نوع ابراز علاقه طرف مقابل زمانی



## نمادهای عشق را بشناسید

تلفنی زمانی که روابط ما بسیار جدی یا روزمره شده‌اند برای حفظ و پایداری عشق ضروری هستند. عشق، یک احساس است و نمی‌توان حد و اندازه اش را مشخص کرد. اما همه ما تلاش می‌کنیم معنای عشق و میزان علاقه مان را نشان بدهیم. ما در روابطمان به دیگران و رفتارهایشان توجه می‌کنیم تا بفهمیم آنها واقعا چقدر دوستان دارند. اگر کسی بگوید «دوستت دارم» ما به جمله‌های بعدی و نوع رفتارش دقت می‌کنیم تا میزان عشق را تشخیص بدهیم. مساله اینجاست که ما می‌توانیم بفهمیم؛ خودمان چقدر دیگری را دوست داریم اما نمی‌توانیم میزان عشق واقعی طرف مقابل را کاملا درک کنیم. هیچ کدام از ما به جمله «دوستت دارم» اکتفا نمی‌کنیم و به دنبال نمادهای بیشتری برای این علاقه هستیم. ما به دنبال معنایی که از عشق می‌فهمیم هستیم نه معنای عشق واقعی!

#### پیچیدگی‌های ارتباطی در روابط عاشقانه

وقتی عاشق می‌شویم خیلی سخت است که احساس مان را دقیقا همانطور که هست ابراز کنیم چون عشق ساکت است. ابراز احساسات معمولا در واژه‌ها نمی‌گنجد؛ هیچ واژه‌ای برای آنچه ما احساس می‌کنیم کافی نیست اما این تنها چیزی است که در اختیار داریم. واژه‌ها ابزار بیان احساسات هستند هرچند که احساس در هیچ قالبی نمی‌گنجد.

گل، شکلات، طلا و کارت‌های یادبود نمادهای بی نظیری برای نشان دادن احساسات هستند اما هیچ کدام از این‌ها نمی‌تواند احساس علاقه واقعی ما را درست همانطور که هستند را نشان بدهند. این هدیه‌ها ممکن است زمانی که ما خطایی کرده‌ایم و یا شرم‌منده کسی

#### همسران و یافته‌ها

### تاثیر افسردگی روی رابطه عاشقانه



یک بررسی جدید نشان می‌دهد که مصرف داروهای ضدافسردگی می‌تواند بر احساس دلستگی میان همسران تاثیر داشته باشد. پژوهشگران دریافتند مصرف داروهای ضدافسردگی از نوع «مهارکننده‌های بازجذب سروتونین که عمدتاً از طریق سیستم ناقل‌های عصبی سروتونینی در مغز عمل می‌کنند، بر احساسات مردان بیش از زنان اثر می‌گذارد. بر عکس به نظر می‌رسد مصرف داروهای ضدافسردگی سه حلقه‌ای (TCA) که اثر کمتری بر سیستم سروتونینی مغز دارند، بر احساسات زنان بیش از مردان تاثیر می‌گذارد. در نتیجه لازم است پزشکان بر اساس جنسیت بیمارانشان این داروها را برای آنها تجویز کنند. در این بررسی پژوهشگران اثرات داروهای دسته اول و دوم را بر زندگی عاطفی ۱۹۲ زن و مرد افسرده مقایسه کردند. این افراد با پر کردن پرسشنامه احساسات، دلستگی و جاذبه جنسی‌شان نسبت به همسرانشان را بیان کردند. همچنین آنها درباره تغییرات احساسات‌شان پس از شروع مصرف داروهای ضدافسردگی در مقایسه با پیش از آن اظهار نظر کردند. نتایج این بررسی نشان داد که افرادی که داروهای SSRI مصرف می‌کنند، نسبت به افرادی که داروهای ضدافسردگی سه حلقه‌ای دریافت می‌کنند، در بیان کردن عواطف و افکارشان با همسرانشان احساس راحتی کمتری می‌کنند و کمتر علاقمندند که عشق‌شان به همسرشان برای همیشه به طول انجامد.

#### توصیه‌های عاشقانه

### از معذرت‌خواهی نترسید



همه ما ممکن است اشتباه کنیم. البته که تلاش داریم کم اشتباه باشیم اما گاهی بنا به شرایط تصمیمی می‌گیریم که درست نیست. در نتیجه این اشتباه‌ها ممکن است اختلاف‌هایی در خانواده به وجود بیاید. در رابطه زن و شوهری که سال‌های طولانی ادامه پیدا می‌کند، مواقع زیادی پیش می‌آید که اشتباه یک نفر، کل خانواده را درگیر می‌کند و همه مجبورند تاوان این اشتباه را بدهند.

چیزی که در این شرایط فضای خانواده را تلطیف می‌کند پذیرش اشتباه و مسئولیت آن است. از اینجا به بعد، دیگر یک تنه مجبور نیستید اشتباه را جبران کنید بلکه همسران با همدلی بیشتری به شما کمک می‌کنند تا اشتباهاتان را جبران کنید. هیچ وقت سعی نکنید اشتباهاتان را پنهان کنید یا بدتر از آن نفی کنید یا با بد اخلاقی و داد و فریاد، همسران را بترسانید تا جرات نکند اعتراضی داشته باشد. اشتباهات را تقصیر دیگران نیندازید، بلکه صادقانه و متواضعانه در چشمان همسران نگاه کنید و بگویید به خطایتان معترفید و سعی در جبران دارید. این کار نه تنها ارزش و اعتبارتان را در نگاه او افزایش می‌دهد، بلکه روابطتان را قوی‌تر هم خواهد کرد.



## • ریحانه دوستدار

این سوالی است که والدین معمولاً می‌پرسند، «آیا می‌توانم برای کمک به وضع درسی دانش آموزم در خانه کاری بکنم؟» خوشبختانه پاسخ این سوال مثبت است. پدر و مادر می‌توانند بسیاری از عوامل موثر در نتایج علمی کودکان را کنترل کنند. آنها می‌توانند این عوامل را بهبود ببخشند. در این مطلب ده کاری که می‌توانید برای دانش آموزتان انجام دهید تا وضعیت علمی کودکان را بهبود ببخشید را بخوانید. با اینکه بعضی از این موارد ممکن است ساده به نظر برسد، اما توجه داشته باشید که همین راه کارهای ساده نیز می‌تواند اثر زیادی در آموزش کودکان داشته باشد.

۱. انتظارات واضح داشته باشید. معمولاً والدین با کودکانشان در مورد انتظاراتشان به روشنی صحبت نمی‌کنند، می‌توانید بگویید «خیلی خوبه اگر بتوانی یکی از سه نفر اول کلاس باشی»، «نمره زیر ۱۴ برای دانش آموزی مثل تو غیر قابل قبول است». به او بگویید: «با اینکه نمرات را نمی‌توانی تغییر بدهی اما در مورد نمراتی که در آینده می‌گیری باید تلاش بیشتری بکنی، چون تو می‌توانی آنها را تغییر بدهی». شاید شما نگران این موضوع باشید که کودکان با شنیدن این جملات اعتماد به نفسش را از دست بدهد اما وقتی او نمرات بهتری بگیرد، اعتماد به نفس بیشتری به دست می‌آورد. می‌توانید از او بخواهید شغل مورد علاقه‌اش را انتخاب کند و سپس یادش بدهید برای رسیدن به آن هدف و علاقه‌اش به چه مدرک علمی‌ای نیاز دارد و یا تحصیلات بالا چه تأثیر مثبتی در آن شغل دارد. به او پیام‌های بسیار از اهدافی که در آینده برایش مطرح می‌شود نیاز به کار و تلاش زیاد آموزش دارد و او برای رسیدن به آنها باید کارهایی انجام دهد که ممکن است اکنون علاقه‌ای به آن نداشته باشد. این روالی در زندگی است و درس خواندن هم جزء کارهای سختی است که نیاز به تلاش زیاد دارد.

۲. تنها به گفتن اکتفا نکنید، سعی کنید خودتان شرایط را برای این خواسته‌ها آماده کنید. بسیاری از والدین به طور مستمر جملات کلیشه‌ای را به کودکان می‌گویند مانند اینکه «بهرتر است که تمرین هایت را با حوصله و کامل انجام بدی» و یا «نزدیک امتحانات، خوب درس بخوان». یادتان باشد انتظارات و گفته‌های شما برای خود شما الزام‌هایی می‌آورد و انتظاراتی نیز ایجاد می‌کند. مثلاً این درست نیست که به او بگویید که باید تمریناتش را به دقت انجام دهد و خودتان برای هر عصر یک برنامه ریزی داشته باشید و او را درگیر کاری کنید. سعی کنید برای فعالیت‌های تفریحی‌اش هم برنامه ریزی داشته باشید؛ نه آنکه بدون برنامه و تنها با شرایط خودتان این کارها را برنامه ریزی کنید. بهتر است برای این فعالیت‌ها زمان مشخصی



## می‌خواهم بهتر درس بخوانم

### ده راهکار برای بهبود عملکرد کودک شما در مدرسه

۱. بخوانید. وقتی او بزرگتر شد و با نمرات بالاتری گرفت، می‌توانید این کار را گاه به گاه انجام دهید. شما نباید این کار را تنها برای این انجام دهید که بفهمید دانش آموزتان تمریناتش را انجام داده است، بلکه باید تکالیفش را مرور کنید و بفهمید چه سوالاتی را درست پاسخ نداده است و به او کمک کنید.

۵. مطمئن شوید همه چیز به درستی پیش می‌رود. سعی کنید وضعیت پزشکی عمومی، دندان و بینایی کودکان را به طور منظم بررسی کنید.

۶. فکر نکنید با بزرگ شدن، همه مشکلات حل می‌شود. بعضی از والدین فکر می‌کنند وقتی کودکان بزرگتر شد نیاز زیادی به کمک و کنترل ندارند، اما واقعیت این است که میزان نظارت و کمک باید بر اساس نمرات دانش آموز تعیین شود و نه با سن دانش آموز. یک دانش آموز دبیرستانی با معدل ۱۱ نیاز بیشتری به کمک و دخالت دارد تا یک دانش آموز دوره ی ابتدایی با معدل ۱۸.

۷. سعی کنید خودتان در زندگی روزمره تان

داشته باشید مثلاً هر پنج شنبه غروب. ۳. برای درس خواندن محیطی مناسب ایجاد کنید، هر خانواده‌ای برای ایجاد این محیط آرام روش خودش را اجرا می‌کند. برای یک خانواده ممکن است ایجاد محیط مناسب اجرای قانونی باشد که استفاده از تلویزیون، رادیو یا کامپیوتر تا ساعت ۶ بعد از ظهر از شنبه تا چهارشنبه مجاز نیست، در خانواده دیگر ممکن است ایجاد آرامش فکری کودک فراهم کردن یک اتاق باشد که تنها برای مطالعه است و همه سعی می‌کنند آن اتاق را ساکت و برای مطالعه مطلوب نگه دارند. بسیاری از کودکان با یک صدای پس زمینه بهتر درس می‌خوانند و سکوت مطلق برای آنها رنج آور است. شما می‌توانید این محیط را با پخش یک موسیقی بی‌کلام آرام، ایجاد کنید البته نه یک آهنگ پاپ مورد علاقه کودکان. می‌توانید از کودکان بخواهید در جایی مثل روی میز نهار خوری در سش را بخواند تا شما بتوانید او را ببینید.

۴. تمرین و تکلیف‌ها را بررسی کنید و آنها را

کتاب بخوانید و گاه گاهی مطلبی بنویسید. کودک تان از شما الگو برداری رفتاری می‌کند و سعی می‌کند کارهای شما را تقلید کند و عادات شما را انجام می‌دهد. اگر شما هر روز ساعات متوالی را بر روی کاناپه جلوی تلویزیون می‌نشینید، این کار می‌تواند الگوی نامناسبی برای کودکان باشد. سعی کنید کارها و فعالیت‌های ذهنی انجام دهید و کودکان را نیز در این تجربه‌ها شریک کنید. می‌توانید با هم یک مجموعه کتاب مناسب سن اش مانند مجموعه‌ای از کتابهای تاریخ، رمان کودکان، دایره المعارف و یا مشابه آنها را تهیه کنید و همراه کودکان آن‌ها را مطالعه کنید. می‌توانید یک دفتر بزرگ تهیه کنید تا همه ی افراد خانواده در آن مطالبی از اتفاقات روزمره و نظراتشان را بنویسند. همراه با هم یک مجله ی مناسب سن کودکان که می‌تواند موضوعی علمی، فرهنگی و یا هنری داشته باشد را تهیه کنید و اگر امکانش بود مشترک مجله شوید. می‌توانید با هم سودوکو و یا جدول کلمات متقاطع حل کنید. در زندگی امروزی شما دسترسی به منابع مناسبی دارید که می‌توانید همراه با کودکان اوقات بسیار مفیدتر و یا مفرح تر از تماشای تلویزیون سپری کنید.

۸. برای خرید اسباب بازی‌ها وقت بگذارید و برای انتخاب آنها مطالعه کنید و از نظرات دیگران استفاده کنید. بازی‌های ویدیویی و کامپیوتری می‌تواند برای توانایی ارتباط مناسب بین دست‌ها و چشم‌های کودکان مناسب باشد. می‌توانید کودکان را تشویق به حل جدول و یا بازی‌های منطقی کنید. بازی‌های تخته‌ای مانند شطرنج می‌تواند اثر مناسبی داشته باشد.

۹. از تغذیه مناسب و تمرینات فیزیکی غافل نشوید. ورزش برای بهبود وضعیت جسمانی کودکان لازم است. به تغذیه کودک توجه کنید. تغذیه سالم مغز را برای یادگیری آماده می‌کند. هله هوله و غذای آماده تأثیر نامطلوبی بر جسم و حافظه دارد.

۱۰. به کودکان کمک کنید در خانه فرآیند یادگیری‌اش را ادامه بدهد، مدرسه تنها جای آموزش نیست. به کودکان کمک کنید در مورد مباحث و حوزه‌های مورد علاقه‌اش فکر کند. از او در مورد موضوعات مورد علاقه‌اش سوال کنید. او را تشویق به پاسخ گویی کنید و در مطالب مورد علاقه‌اش همراهی کنید. به کودکان یاد بدهید چگونه یادداشت برداری کنند، چگونه خلاصه برداری کنند و از مراجع استفاده کنند. این مهارت‌ها برای فرایند آموزش بسیار مهم است و همراهی شما به عنوان پدر یا مادر می‌تواند برای کودکان بسیار مفید و جذاب باشد و علاوه بر بالا بردن کیفیت آموزش کودکان رابطه ی شما را نیز بهبود می‌بخشد. تمام مسئولیت آموزشی را بر دوش مدرسه نگذارید زیرا شما به عنوان پدر یا مادر برای کودکان شخصیت‌هایی مستقل هستید و معلم نمی‌تواند جای شما را بگیرد.

### اشتباهات رایج

#### بچه‌ها با هم فرق دارند



اصرار دارید فرزندان تان از خواهر یا برادرش الگو بگیرد و مثل او ساکت، درس‌خوان، مودب، ورزشکار و... باشد؟ در این صورت بدانید که دارید دو تأثیر بد روی فرزندان می‌گذارید. اول، او را با یک احساس بد بودن و محبوب نبودن درگیر می‌کنید و دوم، رابطه خواهر و برادری شان را برای همیشه خراب خواهید کرد. بچه‌ها اگر چه همگی از یک پدر و مادر هستند و در یک محیط بزرگ شده‌اند اما انسان‌هایی متفاوت هستند و نباید انتظار داشته باشیم مانند یکدیگر عمل کنند. از طرفی، بعضی‌ها از مقایسه کردن کمک می‌گیرند تا به بچه‌ها انگیزه بیشتری بدهند اما نباید فراموش کنیم مقایسه کردن بچه‌ها با هم سن و سالان‌شان نه تنها انگیزه‌ای در آنها ایجاد نمی‌کند که حتی احساس بدی به آنها خواهد بخشید و باعث می‌شود از ادامه کار و تلاش دست بردارند. اگر می‌خواهید کودک در کارهایش پیشرفت کند و به جایگاه بهتری برسد، دست از مقایسه بردارید و کودک را فقط با خودش مقایسه کنید. می‌توانید او را با روزها و سال‌های قبل مقایسه کنید و ببینید چقدر پیشرفت کرده، اما یادتان باشد مقایسه کردن با دیگر بچه‌های هم سن و سال فقط باعث می‌شود کودک احساس ناتوانی کند و در نتیجه دست از تلاش بردارد.

### بچه‌ها و یافته‌ها

#### بلوغ زودرس و خطر افسردگی



نتایج یک مطالعه جدید نشان داد بلوغ زودرس در نوجوانان خطر ابتلا به افسردگی را در آنها افزایش می‌دهد. بلوغ زودرس با فاکتورهای متعدد مرتبط با افسردگی از قبیل سطح بالای اضطراب ارتباط دارد. همچنین بلوغ زودرس به مشکلات اجتماعی همچون درگیری با اعضای خانواده و دوستان و ارتباط گیری با دوستانی که مستعد مشکل زابودن هستند مرتبط است. کارن رودلف محقق آمریکایی این مطالعه گفت: تنها برخی از نوجوانان در برابر تأثیرات بلوغ زودرس آسیب پذیر هستند. این نوجوانان به خصوص در خانواده‌هایشان دچار مشکل هستند و در روابط با همسالان خود کمتر مورد حمایت قرار می‌گیرند. در این مطالعه همچنین مشخص شد بلوغ زودرس با افزایش خطر افسردگی در پسران همچون دختران ارتباط دارد. اغلب تصور می‌شود بلوغ زودرس تنها به افسردگی در دختران کمک می‌کند اما در این بررسی مشاهده کردیم این پدیده می‌تواند فاکتور خطر زایی برای ابتلای پسران به افسردگی نیز باشد اما زمان بندی آن در دختران و پسران متفاوت است. بلوغ زودرس در دختران موجب بروز خطرهای محیطی و روانی و افسردگی می‌شود. تغییرات مرتبط با بلوغ باعث می‌شود دختران در مورد خودشان احساس خوبی نداشته باشند و کمتر بتوانند با مشکلات اجتماعی مقابله کنند و در روابطشان درگیری و اختلال تجربه کنند.



